

IWONA NIEWIADOMSKA

JOANNA CHWASZCZ



**JAK SKUTECZNIE ZAPOBIEGAĆ
KARIERZE PRZESTĘPCZEJ!**

JAK SKUTECZNIE ZAPOBIEGAĆ KARIERZE PRZESTĘPCZEJ?

**IWONA NIEWIADOMSKA
JOANNA CHWASZCZ**

**JAK SKUTECZNIE ZAPOBIEGAĆ
KARIERZE PRZESTĘPCZEJ?**

LUBLIN 2010

Recenzenci

Dr hab. Marta Makara-Studzińska

Dr hab. Ewa Rudnicka-Drożak

Redakcja

Danuta Bilińska

Drukarnia TEKST spółka jawna Emilia Zonik i wspólnicy

© Iwona Niewiadomska, Joanna Chwaszcz 2010

ISBN 978-83-931302-1-4



Niniejsza publikacja została zrealizowana w ramach projektu "Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem". Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Projekt realizowany przez Fundację Rozwoju Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego w ramach umowy nr POKL.07.02.01-06-058/09-00 z późn zm. zawartej w dniu 21.09.2009 z Samorządem Województwa Lubelskiego - Wojewódzkim Urzędem Pracy w Lublinie.

Projekt objęty patronatem naukowym Katedry Psychoprofilaktyki Społecznej w Instytucie Psychologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II.

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	9
------------	---

Rozdział I:

Pozytywna readaptacja – sposób przeciwdziałania karierze przestępczej.....	11
1. Co to jest kariera przestępcza?.....	11
2. Na czym polega pozytywna readaptacja osób zagrożonych karierą przestępczą?.....	15
3. Jak można mierzyć proces readaptacji?.....	20
4. Jakie są zalety psychologicznego pomiaru readaptacji przestępców?.....	23

Rozdział II

Podmiotowy mechanizm readaptacyjny: poczucie koherencji.....	31
1. Co to jest poczucie koherencji?.....	31
2. W jaki sposób koherencja wpływa na zachowanie człowieka?	35
3. Czy występują zależności między poziomem koherencji a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?.....	38
4. Jak można kształtować poczucie koherencji?.....	41

Rozdział III

Podmiotowy mechanizm readaptacyjny: poczucie własnej skuteczności.....	49
1. Co to jest poczucie własnej skuteczności?.....	49
2. W jaki sposób odczuwanie samoskuteczności wpływa na zachowanie człowieka?.....	52
3. Czy występują zależności między poczuciem własnej skuteczności a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?.....	56
4. Jak można kształtować osobistą skuteczność?.....	59

Rozdział IV

Podmiotowy mechanizm readaptacyjny: osobowościowa

orientacja wartościująca.....	67
1. Na czym polega osobowościowa orientacja wartościująca?.....	67
2. W jaki sposób zdolność do wartościowania wpływa na zachowanie człowieka?.....	71
3. Czy występują zależności między sposobem wartościowania a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?.....	75
4. Jak można kształtować osobowościową orientację wartościującą?.....	77

Rozdział V

Podmiotowy mechanizm readaptacyjny: poczucie

alienacji/zakorzenia.....	85
1. Na czym polega doświadczanie alienacji/zakorzenia?.....	85
2. W jaki sposób poczucie wyalienowania wpływa na zachowanie człowieka?.....	89
3. Czy występują zależności między odczuwaniem alienacji/zakorzenia a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?.....	92
4. Jak można kształtować poczucie zakorzenia?.....	95

Rozdział VI

Podmiotowy mechanizm readaptacyjny: poczucie jakości życia.....

1. Co to jest poczucie jakości życia?.....	103
2. W jaki sposób odczuwanie jakości własnej egzystencji wpływa na zachowanie człowieka?.....	107
3. Czy występują zależności między poczuciem jakości życia a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?.....	110
4. Jak można kształtować odczuwanie jakości własnego życia?.....	112

Rozdział VII

Podmiotowy mechanizm readaptacyjny: spostrzeganie

jakości kontaktów społecznych.....	119
1. Na czym polega jakość relacji międzyludzkich?.....	119
2. W jaki sposób spostrzeganie jakości kontaktów interpersonalnych wpływa na zachowanie człowieka?.....	125
3. Czy występują zależności między poczuciem jakości posiadanych kontaktów społecznych a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?.....	127
4. Jak można kształtować poczucie jakości nawiązywanych relacji międzyludzkich?.....	130

Rozdział VIII

Podmiotowy mechanizm readaptacyjny: strategie radzenia sobie

w sytuacjach trudnych.....	135
1. Na czym polega radzenie sobie w sytuacjach trudnych?.....	135
2. W jaki sposób strategie zaradcze wpływają na zachowanie człowieka?.....	143
3. Czy występują zależności między preferowanymi strategiami zaradczymi a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?.....	148
4. Jak można kształtować konstruktywne strategie zaradcze w sytuacjach trudnych?.....	151

Rozdział IX

Podmiotowy mechanizm readaptacyjny: używanie substancji

psychoaktywnych – jako unikowa strategia zaradcza.....	159
1. Na czym polega specyfika unikowych strategii zaradczych?.....	159
2. W jaki sposób używanie substancji psychoaktywnych wpływa na zachowanie człowieka?.....	162
3. Czy występują zależności między używaniem substancji psychoaktywnych a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?.....	171
4. Jak można redukować występowanie unikowej strategii zaradczej: używanie substancji psychoaktywnych?.....	174

Rozdział X

Zakończenie, czyli znaczenie zasobów w zapobieganiu

karierze przestępczej.....	181
1. W czym tkwi istota zasobów?.....	181
2. W jaki sposób zasoby wpływają na zachowanie człowieka?.....	184
3. Czy występują zależności między dystrybucją zasobów a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?.....	188
4. Jak można kształtować zasoby przystosowawcze człowieka?.....	189

Biogramy autorów.....	195
-----------------------	-----

WSTĘP

Prezentowana publikacja stanowi próbę znalezienia odpowiedzi na pytanie: Jakie jest znaczenie mechanizmów psychologicznych w procesie readaptacji osób naruszających normy prawa karnego?

Inspiracją do jej powstania były wyniki badań dotyczące związków między funkcjonowaniem wybranych mechanizmów osobowościowych a sposobem adaptacji jednostek zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem karnym. Analizy empiryczne przeprowadzono w trzech grupach – nieletnich (N=511), osadzonych w zakładach karnych (N=109) i byłych więźniów (N=99). Badania przeprowadzono w ramach projektu „Więzi społeczne zamiast więzień. Wsparcie pozytywnej readaptacji zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”, współfinansowanego przez Europejski Fundusz Społeczny. Szczegółowe wyniki z przeprowadzonych analiz empirycznych zawiera raport z badań, który został opracowany przez zespół pod kierunkiem I. Niewiadomskiej.

Przedmiotem refleksji niniejszej publikacji są zarówno argumenty wskazujące na to, że pozytywna readaptacja osób wchodzących w konflikt z prawem karnym stanowi skuteczny sposób przeciwdziałania karierze przestępczej, jak również analiza mechanizmów psychologicznych, które w istotny sposób kształtują proces przystosowania jednostek naruszających obowiązujące normy społeczne. W ramach pierwszego zagadnienia podjęto próbę odpowiedzi na następujące pytania: co to jest kariera przestępcza?; na czym polega pozytywne przystosowanie osób nią zagrożonych?; jak można mierzyć proces readaptacji?; jakie są zalety psychologicznego pomiaru readaptacji przestępców? Konkluzje odnoszące się do przedstawionej tematyki zawiera rozdział I.

Analiza wpływu czynników psychologicznych na proces pozytywnego przystosowania osób zagrożonych karierą przestępczą została zaprezentowana w kolejnych ośmiu rozdziałach. W ich treści uwzględniono takie wymiary funkcjonowania osobowości jak: poczucie koherencji (rozdział II), doświadczanie własnej skuteczności (rozdział III), osobowościowa orientacja wartościująca (rozdział IV), poczucie alienacji/zakorzenia (rozdział V), odczuwanie warto-

ści własnego życia (rozdział VI), spostrzeganie jakości kontaktów interpersonalnych (rozdział VII), zdolności zaradcze w sytuacjach trudnych – w tym sposoby radzenia sobie o charakterze strategicznym i religijnym (rozdział VIII) oraz unikowym (rozdział IX).

Każdy z rozdziałów wskazujących na przystosowawczy wpływ czynników psychologicznych składa się z czterech części. Pierwsza z nich odpowiada na pytanie, na czym polega istota określonego wymiaru osobowości, druga – wskazuje na mechanizmy wpływania na zachowanie przez określony czynnik osobowości, część trzecia odwołuje się do wyników badań przeprowadzonych w ramach projektu „Więzi społeczne zamiast więzień” po to, aby przedstawić zależności między sposobem funkcjonowania testowanego wymiaru psychologicznego a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą, zaś część czwarta zawiera wskazówki odnoszące się do możliwości kształtowania prezentowanego czynnika psychologicznego po to, aby zwiększać prawdopodobieństwo pozytywnej readaptacji osób zagrożonych karierą przestępczą.

Rozdział X stanowi rodzaj podsumowania zagadnień związanych z psychologicznymi mechanizmami readaptacyjnymi, ponieważ zaprezentowana w nim treść wskazuje na to, że czynniki osobowościowe stanowią ważne zasoby w procesie przystosowawczym człowieka. W tym kontekście zwrócono uwagę na takie kwestie jak istota funkcjonowania zasobów adaptacyjnych, ich wpływ na zachowanie jednostki ludzkiej oraz na związki, jakie zachodzą między dystrybucją zasobów a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą.

Przedstawiana publikacja jest adresowana do wszystkich osób zainteresowanych problematyką pozytywnej readaptacji przestępców, w tym szczególnie – kuratorów sądowych, podmiotów odpowiedzialnych za resocjalizację penitencjarną i pracowników socjalnych, dla których omawiane w książce zagadnienia stanowią zarówno przedmiot teoretycznych rozważań, jak i praktycznej realizacji. Monografia jest również wyjątkowym zaproszeniem do refleksji, kierowanym w stronę studentów psychologii, pedagogiki, pracy socjalnej i prawa, którzy pragną wzbogacić swoją wiedzę w zakresie przedstawianych w niej tematów.

Iwona Niewiadomska
Joanna Chwaszcz

ROZDZIAŁ I

POZYTYWNA READAPTACJA – SPOSÓB PRZECIWDZIAŁANIA KARIERZE PRZESTĘPCZEJ

1. Co to jest kariera przestępcza?

Badania prowadzone w różnych krajach i w różnych okresach wskazują na ważną zależność kryminologiczną:



Argumentem potwierdzającym zaprezentowaną zależność jest zjawisko powrotności do przestępstwa. Znajduje ono odzwierciedlenie w wielu badaniach:

- Metaanalizy dotyczące tego zagadnienia wskazują, że wskaźniki recydywy w różnych badaniach zawierają się w przedziale 50-80%.
- Na zjawisko powrotności do przestępstwa wskazują również pojedyncze analizy. Dla przykładu można podać, że z populacji więźniów amerykańskich, którzy zostali zwolnieni z zakładów karnych w 1994 r., 68% zostało powtórnie aresztowanych w ciągu kolejnych 3 lat.
- W badaniach obejmujących całą populację więźniów stanu Minnesota (USA) stwierdzono, że w ciągu 3 lat od zakończenia wykonywania kary 59% tej grupy było powtórnie aresztowanych, a 29% ponownie skazano na karę pozbawienia wolności.
- Inne badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wskazują, że ok. 54% osób opuszczających więzienia powraca do zakładu karnego w okresie 6 lat od zakończenia wykonywania poprzedniej sankcji.
- Wysokie wskaźniki powrotności do przestępstwa stwierdzono również w polskich studiach kryminologicznych. Analizy obejmujące okres 10-letniej katamnezy wskazały, że nasilenie przestępczości powrotnej u osób opuszczających zakłady karne wynosiło 84%, a po 5 latach od zakończenia wykonywania kary wskaźnik recydywy kształtował się na po-

ziomie 41%.

- Dane empiryczne pokazują również znaczącą zależność między rozmiarami uprzedniej karalności a nasileniem powrotności do przestępstwa. Badanie przeprowadzone 2,5 roku od zakończenia sankcji wskazało, że wskaźnik recydywy u osób skazanych jednokrotnie wynosił ok. 35%, natomiast u wielokrotnie karanych – ok. 62%. Po upływie 5-letniego okresu katamnezy recydywa osób uprzednio niekaranych wyniosła 45%, a wśród wcześniej skazanych – 70%. Natomiast po upływie 10 lat od zakończenia wykonywania sankcji wskaźniki powrotności wynosiły: 57% dla uprzednio niekaranych i 82% dla karanych.

W kontekście przedstawionych informacji warto odpowiedzieć na pytanie, co stanowi istotę rozwoju antyspołecznych zachowań. Kariera tego typu oznacza rodzaj procesu przebiegającego od stanu relatywnej globalności do relatywnego zróżnicowania, wyrazistości i hierarchicznej integracji. U większości osób kariera przestępcza przebiega w trzech etapach:

- aktywizacji
- eskalacji (różne formy aktywności sprzecznej z prawem)
- zanikania ze względu na zjawisko przesycenia.

Istotne znaczenie w procesie powstawania kariery przestępczej mają czynniki o charakterze podmiotowym, które utrzymują się od wczesnych okresów rozwojowych. Rolę zmiennych podmiotowych, które inicjują antyspołeczne zachowania, trafnie odzwierciedla stwierdzenie: „Antyspołeczne dziecko staje się antyspołecznym nastolatkiem, by później skłonić się w kierunku antyspołecznego dorosłego. A antyspołeczny dorosły skłania się ku temu, by wychować inne antyspołeczne dziecko”.

Na bazie przedstawionej charakterystyki można więc wskazać na ważną cechę kariery przestępczej.

Prawidłowość 2.:

Spółeczne uczenie się antyspołecznych zachowań
w ramach kariery przestępczej.

Wyniki badań empirycznych wskazują, że w okresie dzieciństwa i adolescencji duży wpływ na rozwój antyspołecznych zachowań mają następujące czynniki:

- duże nasilenie problemów psychologicznych
- preferencja hedonistycznych wartości
- trudności w relacjach interpersonalnych – szczególnie zaburzenia więzi z rodzicami, wynikające z błędów wychowawczych i/lub emocjonalnego odrzucenia przez rodziców
- problemy szkolne i/lub porażka edukacyjna w postaci powtarzania klasy lub

porzucenia nauki

- zaburzenia w funkcjonowaniu społecznym – częste zachowania dewiacyjne, w tym różne przejawy agresji
- używanie alkoholu i/lub innych substancji psychoaktywnych
- angażowanie się w działania gangów młodzieżowych
- wczesna inicjacja przestępcza
- duża częstotliwość czynów karalnych traktowanych jako sposób osiągnięcia sukcesu osobistego
- pobyt w placówkach opiekuńczo-wychowawczych lub resocjalizacyjnych.

Informacji na temat charakterystycznych cech kariery przestępczej dostarczają również badania dotyczące wzorców recydywy. Uzyskane wyniki pozwoliły na wyodrębnienie sprawców wielokrotnie karanych o wczesnym (przed 18. r.ż.) i późnym początku karalności (nie wcześniej niż po ukończeniu 21. r.ż.).

Recydywiści z pierwszej grupy stanowią większy stopień zagrożenia dla porządku prawnego ze względu na dużą częstotliwość zachowań sprzecznych z prawem i popełnianie groźnych przestępstw. Sprawców o wczesnym początku karalności charakteryzuje również występowanie różnego rodzaju problemów w funkcjonowaniu psychospołecznym – uzależnienie od substancji psychoaktywnych (przede wszystkim od alkoholu), objawy depresyjne, wrogość lub nieufność wobec otoczenia, poczucie wyobcowania, konflikty interpersonalne, zaburzenia osobowości (głównie natury antyspołecznej, pogranicznej) oraz duże nasilenie zachowań agresywnych.

Natomiast przestępcy powrotni o późnym początku karalności stanowią mniejsze zagrożenie dla społeczeństwa z powodu niższego natężenia i mniejszej szkodliwości popełnianych czynów. Ponadto, u tego typu osób w mniejszym stopniu zaznaczają się trudności psychiczne, a używanie substancji psychoaktywnych rzadziej prowadzi do zaburzeń w funkcjonowaniu społecznym.

Przedstawione wyniki uzasadniają zatem sformułowanie kolejnej zależności, która jest charakterystyczna dla rozwoju antyspołecznego postępowania.

Prawidłowość 3.:



Wcześniejszy początek zachowań antyspołecznych generuje silniejszy rozwój kariery przestępczej.

W opisie antyspołecznej kariery warto również zwrócić uwagę na stopień utrzymywania się nieakceptowanych społecznie czynów. Na podstawie analiz empirycznych stwierdzono występowanie przejściowej postaci zaburzeń antyspołecznych w cyklu życiowym jednostki. Świadczy o tym fakt, że ok. 1/3 ogólnej populacji mężczyzn w ciągu swojego życia co najmniej raz dopuszcza się poważnego naruszenia prawa. Natomiast 4/5 miało do czynienia z policją z powodu drobnych wykroczeń. Cechą charakterystyczną osób z przejściową postacią anty-

społecznego postępowania jest to, że sprawują one pewną kontrolę nad swoimi reakcjami, tzn. są skłonne naruszać normy społeczne w sytuacjach, które przynoszą im korzyść, ale jednocześnie rezygnują z tego typu czynów, gdy zyski osobiste przynosi im postępowanie zgodne z obowiązującymi zasadami. Spadek zachowań antyspołecznych w tej grupie występuje po 30. roku życia.

U części osób zaznacza się jednak tendencja do stabilizacji antyspołecznych czynów. Mimo upływu czasu, zasadnicza predyspozycja pozostaje taka sama, zmieniają się tylko jej zewnętrzne przejawy, w zależności od środowiska, w którym jednostka funkcjonuje. Utrzymywaniu się zachowań przestępczych towarzyszą mniejsze zdolności w zakresie przewidywania skutków własnych zachowań. Przestępcy tego typu koncentrują się na natychmiastowych korzyściach, natomiast mają trudności ze spostrzeganiem odroczonej konsekwencji własnego postępowania, dlatego czyny antyspołeczne traktują jako mniej kosztowne i/lub mniej ryzykowne.

Zaprezentowane prawidłowości uzasadniają zatem sformułowanie kolejnej właściwości, która jest charakterystyczna dla rozwoju kariery przestępczej.

Prawidłowość 4.:

Karierze przestępczej sprzyja spostrzeganie antyspołecznego czynu w kategoriach doraźnych korzyści, przy jednoczesnym ignorowaniu jego odroczonej kosztów.

W niniejszym opracowaniu zostaną przedstawione wyniki badań, mające na celu wskazanie czynników wpływających na pozytywną readaptację osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. W ramach badanej zbiorowości wyodrębniono trzy grupy, w różnym stopniu narażone na karierę przestępczą:

- 511 nieletnich po konflikcie z prawem karnym z powodu popełnienia czynu zabronionego
- 109 aktualnych więźniów znajdujących się w okresie bezpośredniego przygotowania do wolności – normy kodeksu karnego wykonawczego (art. 95 § 2 k.k.w.) nakładają na podmioty odpowiedzialne za wykonywanie kary obowiązków, aby w ramach indywidualnych programów poprawczych w szczególności sposób uwzględniać przygotowanie więźnia do opuszczenia zakładu karnego
- 99 byłych więźniów, charakteryzujących się co najmniej dwuletnim korzystaniem z wolności od ostatniego pobytu w zakładzie karnym – przyjęcie tego kryterium jest uzasadnione wynikami badań, w których stwierdzono, że okres do 2 lat od opuszczenia placówki penitencjarnej jest związany z wysokim prawdopodobieństwem recydywy, natomiast dłuższy czas spędzony poza więzieniem może świadczyć o zrealizowaniu poprawczych celów kary pozbawienia wolności ze względu na istotnie niższe ryzyko popełniania ponownego prze-

stępstwa.

Szczegółowa charakterystyka sposobu przeprowadzania badań oraz ich uczestników znajduje się w raporcie z badań pt. „Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem” (Niewiadomska i in. 2010, s. 35-39).

2. Na czym polega pozytywna readaptacja osób zagrożonych karierą przestępczą?

Proces pozytywnej readaptacji stanowi efekt oddziaływań na sprawcę czynu zabronionego w ramach prewencji indywidualnej. W aktualnym stanie prawnym najistotniejszym składnikiem treściowym tego typu prewencji są oddziaływania wychowawcze zarówno w ramach środków stosowanych wobec nieletnich, jak również wobec dorosłych przestępców.

Zgodnie z art. 10 § 1 kodeksu karnego (k.k.) odpowiedzialność karną za popełnienie przestępstwa ponosi osoba, która ukończyła 17 lat lub nieletni, który spełnia warunki z art. 10 § 2 k.k. Osoby poniżej 17. roku życia podlegają odrębnym zasadom postępowania, które są uregulowane w ustawie z 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich (u.p.n.).

Środki skierowane do tej grupy sprawców czynów zabronionych odznaczają się wybitnym wychowawczo-opiekuńczym ukierunkowaniem. Ich celem jest przede wszystkim dobro nieletniego – korzystne kształtowanie jego osobowości oraz zapewnienie mu, w miarę możliwości, prawidłowych warunków opieki i wychowania (art. 3 § 1 u.p.n.). Sąd może stosować tego typu środki również wobec młodocianych przestępców (art. 10 § 4 k.k.) – dotyczy to sprawców, którzy popełnili występki po ukończeniu 17 lat, lecz przed ukończeniem 18 lat, jeżeli przemawiają za tym okoliczności sprawy, stopień rozwoju sprawcy, jego właściwości i warunki osobiste.

Ustawa wymienia cztery odrębne typy reakcji w postępowaniu wobec nieletnich:

- **środki wychowawcze** (art. 6 u.p.n.) – upomnienie, zobowiązanie do określonego postępowania (zwłaszcza do naprawienia szkody, przeproszenia pokrzywdzonego, podjęcia nauki lub pracy, powstrzymywania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, zaniechanie używania alkoholu lub innych substancji odurzających itp.), nadzór odpowiedzialny rodziców lub opiekuna, nadzór udzielających poręczenia (organizacji społecznych, zakładu pracy albo osoby godnej zaufania), dozór kuratora, skierowanie do kuratorskiego ośrodka pracy z młodzieżą, umieszczenie w zakładzie wychowawczym lub w innej odpowiedniej placówce opiekuńczo-wychowawczej albo w instytucji lub organizacji przygotowania zawodowego, umieszczenie w rodzinie zastępczej, środki przewidziane w kodeksie rodzinnym i opiekuńczym

- **środek poprawczy** – sąd rodzinny może orzec umieszczenie w zakładzie poprawczym nieletniego, który dopuścił się czynu karalnego, jeżeli przemawia za tym wysoki stopień jego demoralizacji oraz okoliczności i charakter czynu, zwłaszcza gdy środki wychowawcze okazały się bezskuteczne lub nie rokują resocjalizacji (art. 10 u.p.n.)
- **lecnicze środki zabezpieczające** (art. 12, 56, 79 § 4 u.p.n.) – umieszczenie niepełnosprawnego psychicznie nieletniego w szpitalu psychiatrycznym lub w innym odpowiednim zakładzie leczniczym, w zakładzie pomocy społecznej lub właściwej placówce opiekuńczo-wychowawczej
- **nielecnicze środki zabezpieczające** (art. 6, pkt 7 i 8 u.p.n.) – zakaz prowadzenia pojazdów, przepadek rzeczy uzyskanych w związku z popełnieniem czynu karalnego.

W podsumowaniu wymienionego katalogu oddziaływań należy jeszcze raz podkreślić, że w postępowaniu wobec nieletnich regułą jest stosowanie działań wychowawczych. Środek poprawczy oraz formy zabezpieczające znajdują zastosowanie w sytuacjach wyjątkowych – wtedy, gdy metody wychowawcze są niewystarczające lub nieodpowiednie ze względu na stan nieletniego. Zakład poprawczy różni się od placówki wychowawczej odpowiednio bardziej rygorystycznym regulaminem. Sąd rodzinny orzeka ten środek w odrębnym „postępowaniu poprawczym” (art. 48-55 u.p.n.). Jednak nie można go traktować ani jako kary, ani jako środka zbliżonego do niej.

W stosunku do dorosłych przestępców polski system prawa przewiduje takie kary jak (art. 32 k.k.):

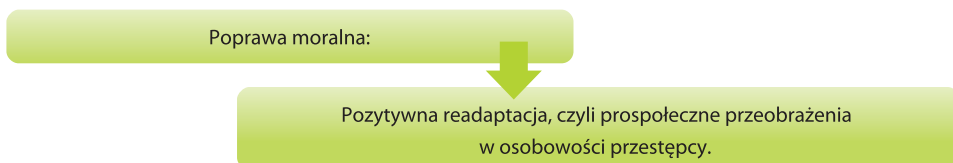
- grzywna
- ograniczenie wolności
- pozbawienie wolności
- 25 lat pozbawienia wolności
- dożywotnie pozbawienie wolności.

W kontekście pozytywnej readaptacji przestępców należy postawić pytanie, w jaki sposób sankcje stosowane przez państwo mogą służyć poprawie osoby naruszającej porządek prawny. Odpowiedź na to pytanie jest zawarta w normach kodeksu karnego wykonawczego (k.k.w.). Zgodnie z art. 67 § 1 k.k.w., podstawowym celem wykonywania kary pozbawienia wolności jest „wzbudzanie w skazanym woli współdziałania w kształtowaniu jego społecznie pożądanых postaw, w szczególności poczucia odpowiedzialności oraz potrzeby przestrzegania porządku prawnego i tym samym powstrzymania się od powrotu do przestępstwa”.

Takie sformułowanie normy dotyczącej celów wykonywania izolacji oznacza, że od tej kary wymaga się zdecydowanie więcej niż tylko powstrzymania skazanego od powrotu do przestępstwa. Dążenie do tego, aby osoba nie popełniła kolejnego czynu sprzecznego z prawem, stanowi realizację celu minimalnego – poprawy jurydycznej. W ramach przewidzianych rozwiązań penitencjarnych jest jednak możliwa realizacja celu maksymalnego – poprawy moralnej.



W oddziaływaniach ukierunkowanych na osiągnięcie poprawy jurydycznej akcent jest położony na negatywną stronę działania – nie popełni. W dążeniu do realizacji tego zamierzenia często dochodzi do instrumentalnego traktowania jednostki i wywoływania u niej strachu po to, aby zachować porządek prawny, czyli osiągnąć cel tkwiący poza podmiotem sprawczym.



Poprawa moralna przestępcy wiąże się z radykalnymi przeobrażeniami jego osobowości, skutkującymi zmianą regulacji stosunków z otoczeniem w takim kierunku, który zwiększa szansę pozytywnej readaptacji społecznej. Zmiany tego typu bazują na procesie wychowawczym, którego istotą jest pozytywna motywacja i zaangażowanie w proces zmian jednostki naruszającej obowiązujące normy karne.

Przedstawiona prawidłowość uzasadnia stanowisko, że oddziaływania poprawcze powinny być ukierunkowane przede wszystkim na dokonywanie korekt w osobowości i postawach przestępców po to, aby mogli oni prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie, tzn. dokonywać właściwych wyborów dotyczących osobistych celów i sposobów ich realizacji.

Za sformułowaną konkluzją przemawiają wyniki analiz empirycznych, w których stwierdzono, że wycofywanie się z działalności przestępczej – tzw. „wychodzenie z przestępczości” – w istotny sposób łączy się z takimi czynnikami jak:

- nowa perspektywa życiowa i krytyczny stosunek do wcześniejszego postępowania
- zwiększająca się świadomość szybko upływającego czasu
- zmiana życiowych celów
- nasilające się poczucie zmęczenia i/lub odczuwanie mniejszej sprawności psychofizycznej
- nawiązywanie relacji z osobami spoza przestępczego środowiska
- zaangażowanie się w prospołeczne działania.

Zachowania wynikające z poprawy jurydycznej często nie mają nic wspólnego z poprawą moralną. Zdarza się, że osoba opuszczająca zakład karny chwilowo nie szkodzi innym, ale wewnętrznie nadal nie akceptuje zasad

zorganizowanego życia społecznego. Znacznie większą korzyść społeczeństwo odnosi wtedy, gdy jednostka właściwie funkcjonuje w rodzinie, pracy, sąsiedztwie i grupie koleżeńskej, czyli wtedy, gdy wystąpią u niej zmiany charakterystyczne dla poprawy moralnej. Proces ten jest najbardziej możliwy w sytuacji, gdy dojdzie do zrozumienia popełnionego błędu, zadośćuczynienia i przyswojenia konstruktywnych strategii adaptacyjnych.

Zaprezentowana zależność stanowi ważny argument za tym, aby w ramach prewencji indywidualnej doprowadzać do poprawy moralnej przestępcy. Należy jednak wyraźnie podkreślić, że jest to niezwykle trudny proces. Pierwsze ograniczenie polega na tym, że oddziaływania resocjalizacyjne zazwyczaj dotyczą osób, u których występują duże zaburzenia w postępowaniu moralnym i zdeformowane schematy poznawcze norm regulujących życie społeczne. Natomiast druga trudność jest związana z tym, że proces poprawczy często odbywa się w warunkach izolacyjnych. Dlatego istnieje konieczność poszukiwania takich czynników podmiotowych, dzięki którym nastąpi wzrost zaangażowania osób zagrożonych karierą przestępczą w proces resocjalizacji. Do poprawy moralnej dojdzie tylko wtedy, gdy zaproponowanym oddziaływaniom poprawczym będą towarzyszyły podmiotowe przeżycia jednostki – refleksja nad własnym zachowaniem i wzbudzanie wewnętrznej motywacji do zmian w postępowaniu.

Zagadnienia związane z pozytywną readaptacją osób zagrożonych karierą przestępczą prowadzą do licznych kontrowersji. Jedną z nich jest kwestia dotycząca oddziaływań resocjalizacyjnych w warunkach zakładu karnego. Wyniki badań naukowych oraz statystyki recydywy dowodzą, że podejmowanie obowiązkowych oddziaływań poprawczych wobec więźniów jest nieskuteczne. Z tego powodu odrzucono przymus resocjalizacji w trakcie wykonywania sankcji izolacyjnych. Za odrzuceniem tego przymusu przemawia również argument, polegający na realistycznym uznaniu faktu, że efektywne jest tylko takie oddziaływanie na dorosłego człowieka, które on sam zaakceptuje i w ramach którego podejmie współdziałanie.

W obecnym kształcie kara pozbawienia wolności daje możliwość zorganizowania i prowadzenia odpowiedniego procesu wychowawczego, pomimo tego, że:

- jest najbardziej represyjną reakcją na przestępstwo
- zaznacza się w niej kolizja funkcji izolacyjnej i readaptacyjnej.

Osiągnięciu readaptacyjnego celu służy przede wszystkim wykonywanie kary pozbawienia wolności w systemie programowanego oddziaływania. W ramach tego systemu ustala się środki służące przygotowaniu sprawcy przestępstwa do funkcjonowania w społeczeństwie. Ustawodawca – w art. 95 § 2 k.k.w. – sugeruje, aby w ramach indywidualnych programów readaptacyjnych w szczególności uwzględniać:

- potrzebę kształtowania nawyku pracy w przypadku, gdy skazany dotąd nie pracował zarobkowo albo nie robił tego systematycznie; natomiast jeśli utrzymy-

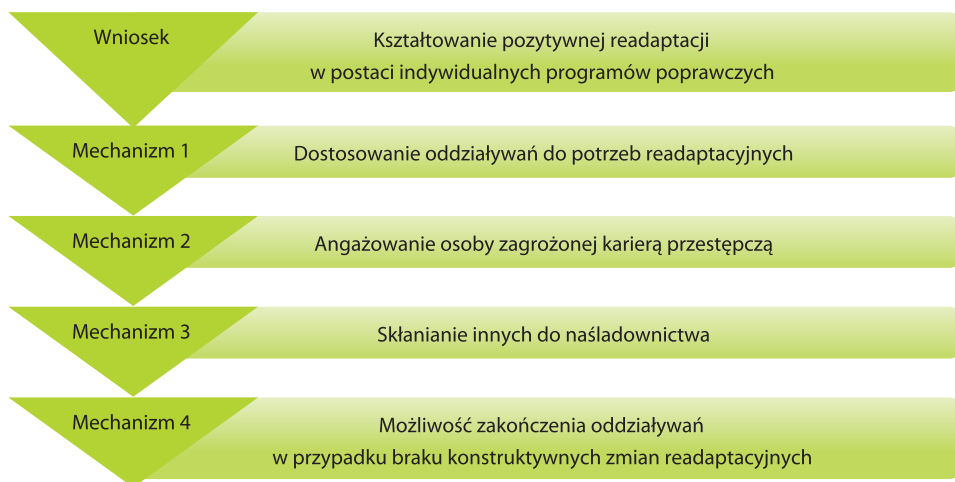
wał się z pracy – wykorzystywać jego kwalifikacje na terenie zakładu karnego lub poza nim

- posiadane wykształcenie i potrzebę jego uzupełniania, w tym kontynuowanie nauki rozpoczętej przed osadzeniem w zakładzie i doskonalenie zawodowe
- ułatwianie kontaktów z rodziną i osobami bliskimi
- włączanie do zespołów prowadzących działalność kulturalno-oświatową, społeczną i/lub sportową
- przygotowanie wyjścia na wolność.

Wprowadzenie systemu programowanego oddziaływania w ramach odbywania kary pozbawienia wolności stanowiło przekonanie, że powinno ono wpływać na wolę tego, kto – dobrowolnie popełniając przestępstwo – może również podjąć trud w zakresie uczenia się prospołecznych postaw. Podstawowym warunkiem skuteczności takiego oddziaływania jest współpraca skazanego z personelem penitencjarnym. Dlatego, na mocy art. 95 § 1 k.k.w., objęcie dorosłych więźniów tym systemem zostało uzależnione od ich zgody na partycypację w przygotowaniu i wykonaniu zaplanowanych działań resocjalizacyjnych. Obowiązek uczestniczenia w programowanym oddziaływaniu dotyczy jedynie młodocianych.

Opracowanie indywidualnego programu jest poprzedzone diagnozą zawierającą opis i wyjaśnienie przyczyn popełnienia przestępstwa. Następnie komisja penitencyjna ustala indywidualny program oddziaływań poprawczych. Zgoda dorosłego skazanego na udział w nim musi być wyrażona swobodnie i wyraźnie, najlepiej w formie pisemnej. Przed jej podjęciem należy udzielić zainteresowanej osobie stosownych informacji o zasadach odbywania kary w tym systemie oraz przedstawić projekt zindywidualizowanych działań. Propozycja tego rodzaju może być oferowana osadzonemu wielokrotnie i w każdym czasie.

Realizacja indywidualnego programu poprawczego jest kontrolowana poprzez okresowe oceny postępów w procesie resocjalizacji. Dzięki tego rodzaju regulacji stworzono system wychowawczy o dynamicznym charakterze. Zawarte w ocenie zachęty i przywileje powinny stymulować pozytywne postawy skazanego, skłaniać innych do naśladownictwa oraz eliminować z realizacji indywidualnych oddziaływań tych więźniów, którzy nie poddają się procesowi resocjalizacji.



3. Jak można mierzyć proces readaptacji?

Zjawisko powrotności do przestępstwa – wskaźnik recydywy – wciąż pozostaje głównym kryterium oceny zdolności readaptacyjnych osób zagrożonych karierą przestępczą. Wskaźnik ten jest jednak krytykowany z dwóch zasadniczych powodów. Po pierwsze, nie istnieje standardowa definicja recydywy, która jest wykorzystywana na gruncie badawczym i praktycznym. W przeprowadzanych analizach pojęcie to jest interpretowane na różne sposoby – m.in. jako popełnienie przestępstwa, aresztowanie, skazanie na nieizolacyjną sankcję karną lub odbywanie kary pozbawienia wolności. Rozbieżności w rozumieniu tego pojęcia prowadzą do problemów odnoszących się zarówno do określania możliwości readaptacyjnych osób popełniających czyny karalne, jak również do trudności w zakresie ewaluowania oddziaływań, jakie są wobec nich prowadzone.

Drugi powód krytyki jest związany z tym, że zastosowanie wskaźnika recydywy jako jedynego kryterium służącego ocenie readaptacji osób zagrożonych karierą przestępczą stanowi duże uproszczenie metodologiczne. Powrotność do czynów karalnych jest bowiem uzależniona od wielu zmiennych o charakterze podmiotowym (np. motyw, postawy, nadużywanie substancji psychoaktywnych) i społecznym (np. stan cywilny, niski status społeczny, ubóstwo, bezrobocie). Określenie wskaźnika powrotności do przestępstwa pomija więc psychospołeczne czynniki, które doprowadzają do kolejnych zachowań antyspołecznych, a w konsekwencji decydują o prognozie kryminologicznej.

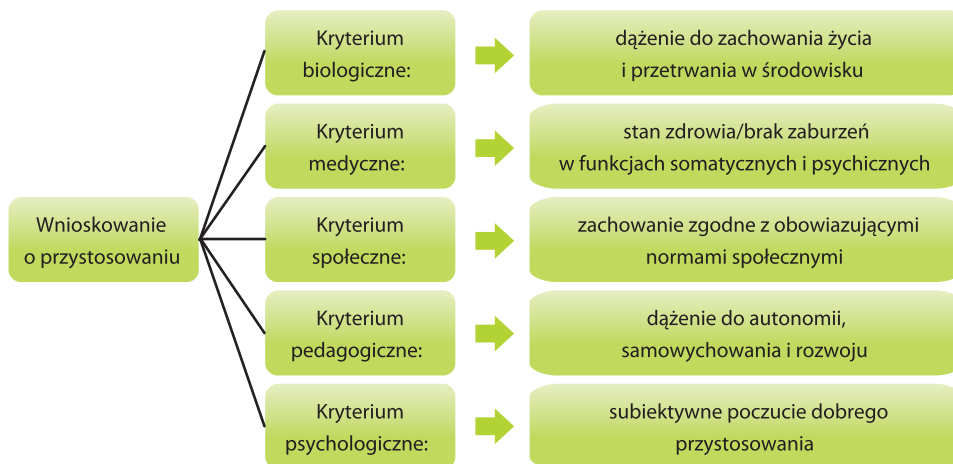
Uwzględnianie w badaniach zmiennych psychospołecznych pozwala na wyodrębnienie takich czynników, które pozwalają zaklasyfikować zachowania przestępcze pod względem:

- stopnia społecznego niebezpieczeństwa

- zdolności adaptacyjnych ich sprawców.

Przedstawione argumenty przemawiają za sformułowaniem postulatu, aby do oceny readaptacji osób zagrożonych karierą przestępczą stosować jednocześnie dwa rodzaje pomiarów. Jeden z nich powinien określać poziom recydywy, a drugi – zmienne psychospołeczne, które mają znaczenie w procesie przystosowania skazanego do warunków wolnościowych.

W poszukiwaniu kryteriów readaptacyjności przestępców zwraca się uwagę na problem dotyczący precyzyjnego definiowania pojęcia „przystosowanie społeczne”. Trudności odnoszą się przede wszystkim do różnic w sposobie wnioskowania o pozytywnej adaptacji na gruncie różnych dyscyplin naukowych.



Schemat. 1. Kryteria wnioskowania o adaptacji na gruncie różnych dyscyplin naukowych

Różnorodność wymienionych na schemacie kryteriów skłania do wniosku, że przystosowanie jest zjawiskiem uniwersalnym, polegającym na wymianie informacji i energii między organizmem a otoczeniem w procesach asymilacji (przyswajania) i akomodacji (zmian). Istnieje grupa koncepcji, które akcentują:

- obiektywne kryteria przystosowania – spełnianie przez człowieka określonych funkcji i/lub wymagań
- kryterium subiektywnego wartościowania przez jednostkę własnej egzystencji w otaczającym świecie.

Wskaźniki readaptacyjności przestępców opierają się przede wszystkim na dwóch rodzajach kryteriów – socjologicznych i pedagogicznych. W przypadku stosowania pierwszych, w procesie readaptacji akcentuje się umiejętność przestrzegania istotnych norm współżycia z ludźmi (moralnych, obyczajowych i prawnych), dzięki czemu dochodzi do społecznej integracji jednostki. Do najczęściej stosowanych wskaźników pozytywnej readaptacji, które bazują na kryterium społecznym, należą:

- przebieg pracy zawodowej (jej systematyczne i należyte wykonywanie)

- posiadanie domu (stałe związki z partnerami seksualnymi oraz spełnianie ról i obowiązków rodzinnych)
- uzupełnianie braków w wykształceniu i podwyższanie kwalifikacji zawodowych
- sposób organizowania czasu wolnego (np. realizowanie zainteresowań, spędzanie czasu wolnego w konstruktywnych grupach społecznych)
- stosunek do zachowań patologicznych (m.in. brak kontaktów ze środowiskiem kryminogennym i rezygnacja z nielegalnych dochodów).

W podsumowaniu społecznych kryteriów przystosowania należy zauważyć, że przyswajanie przez osobę obowiązujących wzorców postępowania następuje w procesie socjalizacji. W życiu każdego człowieka dochodzi do różnego stopnia rozbieżności między powinnością postępowania a faktycznym zachowaniem. Społeczeństwo ustala jednak pewien dopuszczalny stopień rozbieżności w tym względzie. Dopiero jego przekroczenie jest traktowane jako mniej lub bardziej groźny objaw niedostosowania społecznego. Przedstawione prawidłowości odnoszą się również do procesu readaptacji osób zagrożonych karierą przestępczą. Popęśnienie kolejnego przestępstwa – brak dostosowania się do kryteriów poprawy jurydycznej – stanowi wskaźnik przekroczenia dopuszczalnego stopnia rozbieżności między oczekiwaniami otoczenia a zachowaniem jednostki, która preferuje antyspołeczne postępowanie.

Przy ustalaniu wskaźników readaptacyjności są również wykorzystywane kryteria pedagogiczne. Pomiary tego typu dotyczą zmian w osobowości jednostki przejawiającej dewiacyjne postępowanie ze względu na cel jej wychowania (resocjalizacji).

Resocjalizacja:

Proces przyswajania wartości i norm postępowania przez osoby, których standardy wewnętrzne są niezgodne z obowiązującym systemem aksjonormatywnym.

Poddawanie jednostek zagrożonych karierą przestępczą oddziaływaniom resocjalizacyjnym opiera się na założeniu, że pod ich wpływem efekty wcześniejszego procesu socjalizacji zostaną zmodyfikowane lub zastąpione preferencją alternatywnych wartości i norm zachowania w wyniku aktualnych wpływów interpersonalnych. Istota działalności resocjalizacyjnej sprowadza się więc do kształtowania pozytywnej readaptacji osób naruszających normy prawa karnego – przede wszystkim do tego, aby były one zdolne do realizacji osobistych dążeń w ramach istniejących standardów społecznych.

Wskaźnik skuteczności oddziaływań resocjalizacyjnych stanowi „odległość” cech wychowanka na danym etapie procesu wychowawczego od tego, jaki wychowanek powinien być w kontekście realizowanego celu oddziaływań. Istnieją trzy rodzaje pomiarów efektywności w analizowanym względzie:

- psychologiczny (absolutny) – miara tego typu pozwala badać efekty resocjalizacji po jej zakończeniu poprzez porównywanie zachowań ukształtowanych w procesie wychowawczym z wyjściowym stanem osobowości
- prognostyczny (pedagogiczny) – pomiar tego rodzaju zakłada porównywanie faktycznie wytworzonych sytuacji wychowawczych z modelem teoretycznym (optymalnym); jego zastosowanie pozwala na przewidywanie stopnia realizacji zamierzonych efektów resocjalizacyjnych
- faktyczny (realny) – polegający na porównaniu doświadczeń osoby resocjalizowanej w określonej sytuacji wychowawczej z doświadczeniami założonymi dla realizacji określonego celu.

4. Jakie są zalety psychologicznego pomiaru readaptacji przestępców?

Za stosowaniem psychologicznego kryterium readaptacji osób zagrożonych karierą przestępczą przemawia kilka argumentów – m.in. ścisłe związki między aktywnością podmiotową i poprawą moralną, konieczność dopasowania możliwości przystosowawczych jednostki do warunków stawianych przez otoczenie, regulacyjne funkcje doświadczania odrzucenia społecznego oraz poznanie osobowościowych mechanizmów poprawy moralnej.

1. argument uzasadniający stosowanie psychologicznego wskaźnika readaptacji:

Ścisłe związki między aktywnością podmiotową i poprawą moralną.

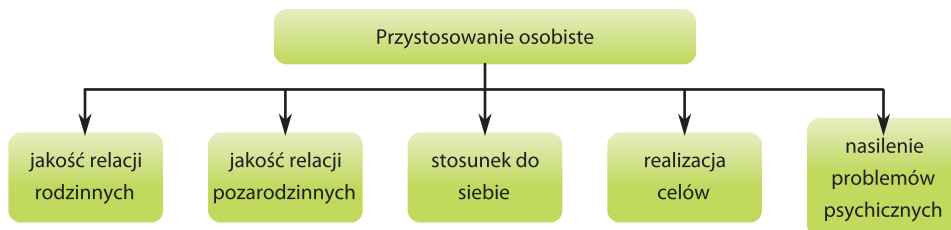
Psychologiczny wskaźnik readaptacyjności wskazuje na fakt, że poprawa moralna osób zagrożonych karierą przestępczą jest ściśle związana z aktywnością podmiotową, która charakteryzuje się trzema ważnymi atrybutami:

1. kontekstem społecznym – przedstawiony atrybut polega na tym, że aktywność ludzka nie tworzy interakcji tylko z aktualną sytuacją, ale uwzględnia szerszy system ról i reguł postępowania
2. intencjonalnością – ludzkie zachowanie w każdej sytuacji jest zdefiniowane przez subiektywnie określone cele, oczekiwania i zrealizowane dążenia
3. antropomorficznością – istota tej cechy polega na tym, że człowiek jest zdolny do świadomego stosowania różnych reguł oraz realizowania określonych planów i strategii w celu osiągnięcia pożądanego stanu rzeczy.

W badaniach przeprowadzonych w ramach projektu pt. „Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem” (Niewiadomska i in. 2010) zastosowano psychologiczny wskaźnik pozytywnej readaptacji. Polegał on na ocenianiu przez osoby zagrożone karierą przestępczą poziomu harmonijno-

ści/konfliktowości ich funkcjonowania na płaszczyźnie psychicznej i społecznej. Do pomiaru poziomu przystosowania posłużyły wyniki w Teście Niedokończonych Zdań (RISB) J. Rottera.

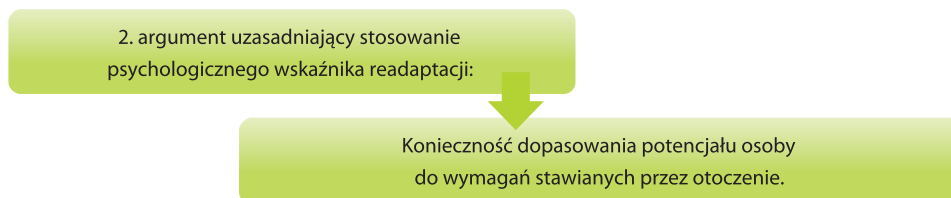
Dzięki zastosowaniu tej metody uzyskano wyniki dotyczące ogólnego poziomu przystosowania oraz pięciu jego wymiarów w trzech grupach – nieletnich, aktualnych więźniów, byłych więźniów. Charakter uzyskanych rezultatów ilustruje schemat 2.



Schemat 2. Wymiary konstytuujące przystosowanie osobiste (psychologiczny wskaźnik readaptacji) osób zagrożonych karierą przestępczą

Przykładowe pytania dotyczące przystosowania osobistego:

- Jak oceniasz swoje funkcjonowanie w domu rodzinnym?
- Jakie były Twoje relacje z matką?
- Jak oceniasz swoje relacje na płaszczyźnie zawodowej?
- Jakiego znaczenia mają inni ludzie w Twoim życiu?
- Jak oceniasz swoją osobę?
- Co najbardziej w sobie lubisz?
- Jakie są Twoje dążenia?
- Jakich celów nie możesz zrealizować?
- Jak często doświadczasz smutku?
- Czego najbardziej się boisz?



Pozytywna readaptacja wymaga zmian w osobowości skazanego, który stanowi niepowtarzalną jednostkę, ukształtowaną zgodnie z predyspozycjami biopsychicznymi w toku jej społecznych doświadczeń. Zaprzeszanie działań przestępczych jest więc związane z odpowiednim dopasowaniem biopsychicznej specyfiki danego człowieka do obowiązujących wartości i norm postępowania.

Istota norm społecznych polega na regulowaniu relacji, jakie zachodzą pomiędzy różnymi podmiotami zbiorowości ludzkiej. Każdy jej członek dysponuje złożonym zespołem schematów poznawczych, które odzwierciedlają zasady organizujące społeczną rzeczywistość. Schematy te spełniają trzy zasadnicze funkcje:

- dostarczają wiedzy na temat życia zbiorowego
- regulują działania standardów wewnętrznych w codziennym funkcjonowaniu
- dostarczają wzorców zachowania w sytuacji, gdy należy rozstrzygnąć konflikty między konkurencyjnymi normami postępowania.

3. argument uzasadniający stosowanie
psychologicznego wskaźnika readaptacji:

Regulacyjne funkcje poczucia
odrzućcia społecznego.

Uznanie przez społeczeństwo sprawcy czynu karalnego za przestępcę (dewianta) prowadzi w jego świadomości do poczucia odrzućcia przez otoczenie. Świadomość tego typu wywołuje szereg negatywnych konsekwencji.

Po pierwsze, doświadczanie naznaczenia społecznego generuje negatywne emocje, szczególnie w postaci gniewu i złości, które początkowo określają reakcję na zachowania innych ludzi, a w dłuższej perspektywie czasowej stanowią samodzielny czynnik motywacyjny, który kształtuje kontakty stygmatyzowanej osoby z otoczeniem. Negatywne nastawienie wobec społeczeństwa – szczególnie podejrzliwość i wrogość wobec innych – prowadzi do nasilenia czynów karalnych z użyciem przemocy.

Po drugie, traktowanie osoby w kategoriach przestępcy prowadzi do tego, że zaczyna ona wierzyć, że rzeczywiście jest tym człowiekiem, za którego uznali ją otaczający ludzie – „dewiantem”, „kimś odmiennym”, „człowiekiem gorszej kategorii”. Autodefinicja odrzuconego łączy się z gwałtownym spadkiem samooceny, nasilonym lękiem przed podejmowaniem postępowania zgodnego z etykietą nadaną przez innych lub odwrotnie – osoba zaczyna spełniać oczekiwania społeczne i zachowywać się zgodnie z treścią przypisaną roli.

Po trzecie, poczucie odmienności w stosunku do otoczenia interpersonalnego sprawia, że osoba zaczyna poszukiwać środowiska, w którym może doświadczyć akceptacji. W związku z tym odrzućcie prowadzi do silnej integracji z grupami przestępczymi. Zaangażowanie tego typu jest związane z długotrwałymi interakcjami z osobami modelującymi dewiacyjne zachowania, kształtowaniem antyspołecznych ról i zmianami w obrazie siebie w postaci przypisywania sobie właściwości obserwowanych i wykonywanych funkcji, co prowadzi do tworzenia i utrwalania przestępczej tożsamości. Do jej podstawowych atrybutów na-

leży:

- duża częstotliwość zachowań sprzecznych z normami społecznymi
- nacisk na skuteczność, lojalność, fachowość w działaniach
- preferowanie wartości materialnych, hedonistycznego stylu życia i nacisk na zaspakajanie potrzeb stymulacyjnych
- koncentrowanie zachowań na terażniejszości
- usprawiedliwianie lekkomyślnych wydatków i odejścia od tradycyjnych ról rodzinnych męża i ojca.

Przyjęcie tożsamości dewiacyjnej prowadzi przede wszystkim do ukształtowania przestępczego stylu myślenia i do utwierdzenia słuszności własnego postępowania, co znajduje odzwierciedlenie we wzroście sensowności własnych działań i w optymistycznym sposobie wyjaśniania zdarzeń zachodzących w osobistym życiu przestępców.

4. argument uzasadniający stosowanie
psychologicznego wskaźnika readaptacji:

Konieczność poznania osobowościowych mechanizmów,
które doprowadzają do poprawy moralnej.

Poszukiwanie psychologicznych wskaźników pozytywnej readaptacji osób zagrożonych karierą przestępczą wynika także z faktu, że zazwyczaj w definiowaniu procesu resocjalizacyjnego akcentuje się jego cel, natomiast nie określa się osobowościowych mechanizmów doprowadzających do poprawy moralnej – maksymalnego celu wykonywania sankcji za popełnienie czynu karalnego. Jedynie obserwowanie zmian w osobowości skazanego – psychologicznego kryterium pozytywnej readaptacji – stanowi podstawę do sformułowania prognozy kryminologicznej.

Należy wyraźnie podkreślić, że poprawa moralna stanowi efekt takiego funkcjonowania osobowości, który umożliwia:

- zorganizowanie życia osobistego
- realizację bliższych i dalszych celów życiowych
- wytrwałość w poszukiwaniu i wykonywaniu pracy
- nawiązywanie pozytywnych kontaktów interpersonalnych
- stabilność życia rodzinnego
- abstynencję w zakresie używania substancji psychoaktywnych.

Dla kontrastu trzeba wskazać, że poprawie jurydycznej, oscylującej wokół umiejętności powstrzymywania się od przestępstwa, często towarzyszą trudności przystosowawcze wynikające z nieprawidłowej regulacji osobowościowej – np. brak odroczonych celów życiowych, niskie umiejętności w zakresie respektowania istotnych norm moralnych, częste konflikty interpersonalne, używanie substancji psychoaktywnych.

W niniejszym opracowaniu przedstawiono wpływ na kształtowanie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych karierą przestępczą takich wymiarów osobowości jak:

- poczucie koherencji
- doświadczanie własnej skuteczności
- funkcjonowanie osobowościowej orientacji wartościującej
- odczuwanie alienacji/zakorzenia
- poczucie jakości życia
- spostrzeganie jakości kontaktów międzyludzkich
- strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- funkcjonowanie zasobów przystosowawczych.

Charakterystyka osobowościowych mechanizmów readaptacyjnych została ukazana w następnych rozdziałach książki.

Bibliografia:

- Balandynowicz A. (1996). Probacja. Wychowanie do wolności. Grodzisk Mazowiecki: Primus.
- Błachut J., Gaberle A., Krajewski K. (2001). Kryminologia. Gdańsk: Arche.
- Boone H. (1994). An examination of recidivism and other outcome measures: A review of the literature. *Perspectives* nr 18, s. 12-18.
- Cieślak M. (1995). Polskie prawo karne. Zarys systemowego ujęcia. Warszawa: Wyd. Prawnicze PWN.
- Dąbrowski K. (1979). Co to jest zdrowie psychiczne? W: K. Dąbrowski (red.). Zdrowie psychiczne. Warszawa: PWN, s. 7-35.
- Dow E., Jones C., Mott J. (2005). An Empirical Modeling Approach to Recidivism Classification. *Criminal Justice and Behavior* nr 2, s. 223-247.
- Dynia P., Sung H. (2000). The Safety and Effectiveness of Diverting Felony Drug Offenders to Residential Treatment as Measured by Recidivism. *Criminal Justice Policy Review* nr 4, s. 299-311.
- Farrington D. (2002). Developmental Criminology and Risk-Focussed Crime Prevention. W: M. Maguire, R. Morgan, R. Reiner (red.). The Oxford Handbook of Criminology. Oxford: University Press, s. 657-701.
- Garcia C. (2004). Realistic Expectations: Constructing a Mission-Based Evaluation Model for Community Corrections Programs. *Criminal Justice Policy Review* nr 3, s. 251-269.
- Gardocki L. (2005). Prawo karne. Warszawa: C. H. Beck.
- Geiger B., Fischer M. (2005). Naming Oneself Criminal: Gender Difference in Offenders' Identity Negotiation. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* nr 2, s. 194-209.
- Girard L., Wormith S. (2004). The Predictive Validity of the Inventory – Ontario Revision on General and Violent Recidivism among Various Offender Groups. *Criminal Justice and Behavior* nr 2, s. 150-181.

- Gurycka A. (1979). Struktura i dynamika procesu wychowawczego. Analiza psychologiczna. Warszawa: PWN.
- Hołda J., Hołda Z. (2004). Prawo karne wykonawcze. Kraków: Zakamycze.
- Hołda Z., Postulski K. (2005). Kodeks karny wykonawczy. Komentarz. Gdańsk: Arche.
- Jackson J., de Keijser J., Michon J. (1995). A critical look at research on alternatives to custody. *Federal Probation* nr 59, s. 43-51.
- Jaworowska A., Matczak A. (1998). Test Niedokończonych Zdań Rottera (RISB). Podręcznik. Warszawa: PTP.
- Kalisz T. (2000). Cele wykonywania kary pozbawienia wolności. W: L. Bogunia (red.). Nowa kodyfikacja prawa karnego, t. 4. Wrocław: Wyd. UWr, s. 217-229.
- Kerley K., Matthews T., Schulz J. (2005). Participation in Operation Starting Line, Experience of Negative Emotions and Incidence of Negative Behavior. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* nr 4, s. 410-426.
- Kjelsberg E. (2004). Gender and Disorder Specific Criminal Career Profiles in Former Adolescent Psychiatric In-Patients. *Journal of Youth and Adolescence* nr 3, s. 261-269.
- Loeber R., Farrington D., Waschbusch D. (1998). Serious and violent juvenile offenders. W: R. Loeber, D. Farrington (red.). Serious and Violent Juvenile Offenders: Risk Factors and Successful Interventions. Thousand Oaks: Sage Publications, s. 13-39.
- Machel H. (2003). Więzienie jako instytucja karna i resocjalizacyjna. Gdańsk: Arche.
- Malak B. (1986). Zjawiska i mechanizmy socjalizacyjne a formowanie agresji interpersonalnej (zarys koncepcji). W: A. Frączek (red.). Studia nad uwarunkowaniami i regulacją agresji interpersonalnej. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź: Ossolineum, s. 99-137.
- Matthews T., Boone H., Fogg V. (1994). Alternative outcome measures: The concept. *Perspectives* nr 18, s. 11-12.
- Mills J., Kroner D., Hemmati T. (2004). The Measures of Criminal Attitudes and Associates (MCAA): The Prediction of General and Violent Recidivism. *Criminal Justice and Behavior* nr 6, s. 717-733.
- Moffitt T. (1993). Adolescence-Limited and Life-Course-Persistent Antisocial Behavior: A Developmental Perspective. *Psychological Review* nr 100, s. 674-701.
- Nagin D., Paternoster R. (1993). Enduring Individual Differences and Rational Choice Theories of Crime. *Law & Society Review* nr 27, s. 467-496.
- Najda M. (1988). Wiedza moralna jako wiedza o świecie społecznym. *Przegląd Psychologiczny* nr 2, s. 441-466.
- Niewiadomska I. Resocjalizacja. W: M. Kamiński, W. Przygoda, M. Fiałkowski (red.). Leksykon teologii pastoralnej. Lublin: TN KUL 2006, s. 733-736.
- Niewiadomska I. (2007). Osobowościowe uwarunkowania skuteczności kary pozbawienia wolności. Lublin: Wyd. KUL.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Lublin: Europejski Fundusz Społeczny.
- Ostrihanska Z. (1976). Wilokrotni recydywiści w świetle badań kryminologicznych i psychologicznych. *Archiwum Kryminologii* nr 7, s. 75-87.

- Pawła S. (2003). Prawo karne wykonawcze. Zarys Wykładu. Kraków: Zakamycze.
- Pytką L. (2002). Pedagogika resocjalizacyjna. Wybrane zagadnienia teoretyczne i metodyczne. Warszawa: Wyd. ASP.
- Radochoński M. (1998). Wybrane determinanty ciągłości zaburzeń antyspołecznych. W: B. Urban (red.). Problemy współczesnej patologii społecznej. Kraków: Wyd. UJ, s. 25-55.
- Radochoński M. (2000). Osobowość antyspołeczna. Geneza, rozwój i obraz kliniczny. Rzeszów: Wyd. WSP.
- Shover N. (1985). *Aging Criminals*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Stanik J. (1985). Związki psychologii z prawem. *Przegląd Psychologiczny* nr 4, s. 973-1001.
- Szczepaniak P. (2003). Kara pozbawienia wolności a wychowanie. Kalisz-Warszawa: KTPN, UW.
- Szymanowski T. (1973). Recydywa jako kryterium efektywności środków karnych w badaniach polskich. *Państwo i Prawo* nr 4, s. 56-68.
- Szymanowski T. (1989). Powrót skazanych do społeczeństwa. Warszawa: Wyd. Prawnicze.
- Vitaro F., Brendgen M., Tremblay R. (2000). Influence of deviant friends on delinquency: Searching for moderator variables. *Journal of Abnormal Child Psychology* nr 28, s. 313-325.
- Urban B. (2000). Zachowania dewiacyjne młodzieży. Kraków: Wyd. UJ.
- Ustawa z 26.10.1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich (DzU 1982 nr 35 poz. 228).
- Ustawa z 6. 06. 1997 r. Kodeks karny (DzU 1997 nr 88 poz. 840).
- Ustawa z 6. 06. 1997 r. Kodeks karny wykonawczy (DzU 1997 nr 90 poz. 557).
- Uzasadnienie rządowego projektu kodeksu karnego (1997). Warszawa: Wyd. Prawnicze.
- Tonry M. (2001). Unthought thoughts. The influence of changing sensibilities on penal policies. *Punishment & Society* nr 1, s. 167-181.
- Żabczyńska E. (1979). Przestępczość u dzieci a późniejsze dostosowanie społeczne. *Szkola Specjalna* nr 1, s. 12-23.

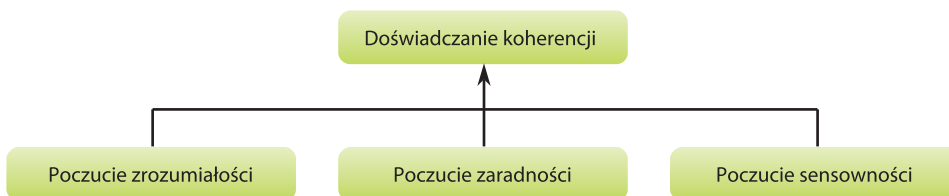
ROZDZIAŁ II

PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: POCZUCIE KOHERENCJI

1. Co to jest poczucie koherencji?

Analizowane pojęcie – poczucie koherencji – jest definiowane jako globalna orientacja jednostki ludzkiej, wyrażająca stopień, w jakim ma ona dominujące i względnie trwałe poczucie pewności, że:

- bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają uporządkowany, przewidywalny i wytłumaczalny charakter (poczucie zrozumiałości)
- dostępne są zasoby, które pozwolą jej sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce (poczucie zaradności)
- oczekiwania te są dla niej wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania (poczucie sensowności).



Schemat 1. Komponenty konstytuujące doświadczenie koherencji

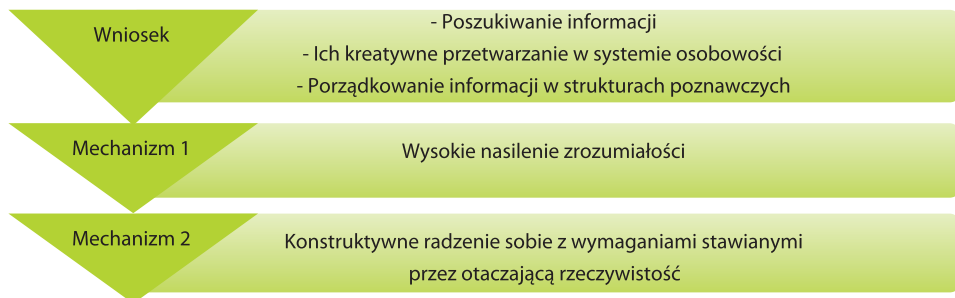
Poczucie zrozumiałości stanowi strukturę poznawczą, w której znajdują się informacje dotyczące otaczającego świata i cech sytuacji, w jakich znalazła się jednostka. Na bazie tej struktury istnieje możliwość przewidywania, planowania działań i opracowania strategii zaradczych w różnego rodzaju okolicznościach życiowych. Konstruktywne radzenie sobie z występującymi trudnościami jest związane z wysokim nasileniem zrozumiałości, stanowiącej wynik poszukiwania informacji, ich kreatywnego przetwarzania i logicznej strukturalizacji. Analizy empiryczne wskazują, że osoby popełniające przestępstwa charakteryzują się specyficznym stylem poznawczym, który świadczy o niskim nasileniu zrozumiałości. Przemawiają za tym następujące przesłanki:

- brak refleksji nad różnorodnymi konsekwencjami podejmowanego działania, szczególnie koncentrowanie się na aktualnych korzyściach, a nie na przyszłych stratach płynących z zachowania antyspołecznego
- preferencja myślenia konkretnego nad abstrakcyjnym
- skłonność do przypisywania przyczyn zaistniałych zdarzeń czynnikom zewnętrznym, a nie własnemu działaniu
- trudności w adekwatnej ocenie sytuacji, szczególnie z perspektywy innych osób
- problemy z formułowaniem celów, ich planowaniem i osiągnięciem.

Zachowaniom przestępczym sprzyjają również zniekształcenia kognitywne, które często występują u ich sprawców. Wadliwe schematy poznawcze mogą dotyczyć własnej osoby (posiadanych cech, oczekiwań, potrzeb czy pragnień), odpowiedzialności innych za osobiste porażki i ponoszone szkody, minimalizowania szkód wynikających z działania antyspołecznego i/lub interpretacji zaistniałych wydarzeń w niekorzystnych kategoriach – np. w określonej sytuacji zachowanie przestępcze jest nieuniknione.

Wyniki analiz empirycznych wskazują, że osoby odbywające sankcje izolacyjne często opisują otaczający świat jako wrogi i niesprawiedliwy, nacechowany agresją i obojętnością na los innych ludzi. Warto też podkreślić, że różnice między jednostkami charakteryzującymi się przestępczym stylem życia a osobami postępującymi zgodnie z obowiązującymi normami społecznymi nie wynikają z preferencji różnych wartości, ale z większego nasilenia spostrzeganych trudności przez ludzi popełniających czyny karalne. Zniekształcenia kognitywne często prowadzą również do antyspołecznego nastawienia, które jest silnie powiązane z recydywą przestępstw agresywnych.

Wymienione prawidłowości przemawiają za stanowiskiem, że osoby wchodzące w konflikt z prawem karnym mają trudności z poznawczym kodowaniem zarówno własnych zachowań, jak i atrybutów otaczającej rzeczywistości. Zaburzenia poczucia zrozumiałości mogą polegać na trudnościach z zapamiętywaniem istotnych aspektów zdarzeń, kłopotach z nadawaniem struktury napływającym bodźcom i/lub na problemach z przetwarzaniem informacji dotyczących konkretnych faktów.



Poczucie zaradności jest odpowiedzialne za dysponowanie zasobami odpornościowymi, przy pomocy których jednostka może wpłynąć na przekształce-

nie danej sytuacji. Dzięki dużemu nasileniu zaradności, postępowanie człowieka odznacza się dużą giętkością w różnych sytuacjach życiowych. Jednostka tworzy subiektywne scenariusze dostosowania zachowań do zamierzonego celu w występujących okolicznościach, a spośród kilku potencjalnych aktywności wybiera taką, która posiada największe prawdopodobieństwo sukcesu.

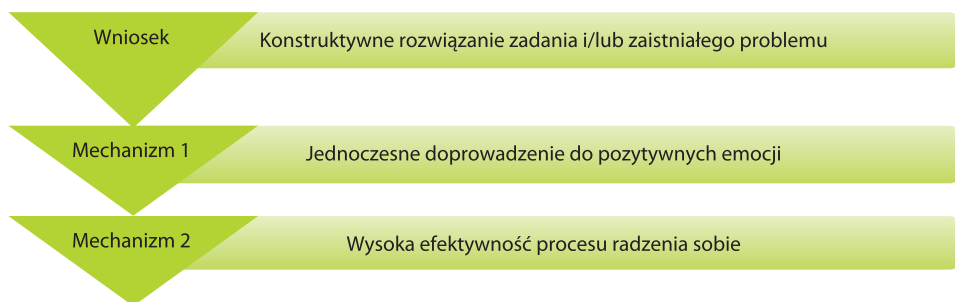
To właśnie od doświadczania zaradności zależy spostrzeganie liczby i rodzajów strategii w posiadanym repertuarze zachowań oraz ich elastyczne stosowanie. Osoba posiada określone kompetencje zaradcze, jeśli spostrzega, że dzięki ich stosowaniu pozytywnie poradziła sobie w różnego rodzaju okolicznościach życiowych, lub przypuszcza, że dzięki wykorzystaniu tego typu umiejętności może się sprawdzić w różnych sytuacjach. Możliwości zaradcze są podporządkowane dwójakiego rodzaju funkcjom:

- zmianie sytuacji na lepszą – służą temu strategię ukierunkowane na problem
- takiej samoregulacji emocjonalnej, aby nie doszło do załamania odporności psychicznej ani społecznego funkcjonowania – jest to osiąmane dzięki strategiom zorientowanym na emocje.

Istnieją różne sposoby radzenia sobie, które spełniają jednocześnie wymienione funkcje – np. poszukiwanie informacji (przyglądanie się sytuacji stresowej w celu zdobycia wiedzy potrzebnej do podjęcia racjonalnej decyzji zaradczej), bezpośrednie działanie (czynności nakierowane na zmianę w podmiocie sprawczym lub w otoczeniu, mające na celu uporanie się z określonym zadaniem), powstrzymywanie się od aktywności, stosowanie mechanizmów obronnych, które służą doprowadzeniu do równowagi emocjonalnej.

W populacji osób naruszających normy prawa karnego zaznacza się prawidłowość polegająca na częstym stosowaniu destrukcyjnych strategii zaradczych – m.in. na niekontrolowanych wybuchach wściekłości i/lub gniewu, wrogości wobec ludzi, stosowaniu agresji jako odpowiedzi na najmniejszą prowokację, izolowaniu się od otoczenia czy pragnieniu dominowania nad innymi. Wymienione sposoby radzenia sobie są często traktowane jako wskaźniki nieprzystosowania społecznego, a ich duże nasilenie prowadzi w rezultacie do wyrządzenia krzywdy społeczeństwu lub jego poszczególnym jednostkom.

Posiadanie niewielkich kompetencji zaradczych często również prowadzi do negatywnych konsekwencji u osoby zagrożonej karierą przestępczą. Na poziomie funkcji psychicznych skutki nieadaptacyjnych strategii mogą polegać na stanach lękowych, apatii czy depresji, w aspekcie fizjologicznym – mogą prowadzić do chorób psychosomatycznych lub innych problemów zdrowotnych, zaś w wymiarze behawioralnym – zwiększać ryzyko zachowań autodestrukcyjnych, w tym również samobójczych.

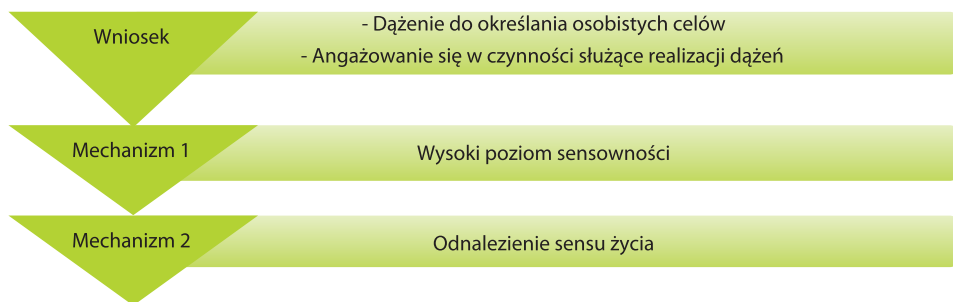


Poczucie sensowności odzwierciedla emocjonalno-motywacyjny stosunek człowieka do otaczającej rzeczywistości. Wymieniony wymiar osobowości wyraża się w dążeniu do określania i realizacji celów rozłożonych w długim odcinku czasu, a w konsekwencji do znalezienia sensu własnej egzystencji. To właśnie dzięki analizowanemu czynnikowi różne sytuacje życiowe stanowią dla człowieka rodzaj wyzwania, które mobilizuje do działań.

Porównanie sensu życia więźniów i osób niekaranych wskazuje, że skazani charakteryzują się istotnie niższym poziomem poczucia usensownienia własnej egzystencji. Obserwowane różnice stanowią konsekwencję większych trudności jednostek karanych w zakresie precyzowania celów życiowych i niskiej motywacji do podejmowania aktywności intencjonalnej. Zauważono również, że większe natężenie frustracji egzystencjalnej współwystępuje z powrotnością do przestępstwa. Świadczy o tym istotnie niższe nasilenie poczucia sensu życia u recydywistów penitencjarnych w stosunku do osób jednokrotnie karanych.

Analiza tej zmiennej w trzech rodzajach zbiorowości skazanych na izolację – osadzonych, przedterminowo zwolnionych i tych, którzy otrzymali karę pozbawienia wolności w zawieszeniu – upoważnia do wniosku, że istotnie niższe nasilenie sensowności występuje w populacji osadzonych.

Badania przeprowadzone wśród recydywistów odbywających kary izolacyjne pozwoliły jednak na wyodrębnienie grupy więźniów o wysokim poczuciu sensu życia. Okazało się, że zmienna tego typu ma bardzo duże znaczenie w kształtowaniu postępowania. Świadczy o tym fakt, że ci więźniowie ujawniają istotnie większe nasilenie własnej podmiotowości, sprawstwa i siły, a ponadto są bardziej zorientowani na przyszłą perspektywę czasową, która jest przez nich oceniana jako optymistyczna, w związku z możliwością podejmowania różnych form aktywności. Skazani o niskim nasileniu sensu życia charakteryzują się natomiast istotnie wyższym poczuciem beznadziejności i pesymistycznym stosunkiem do przyszłości ze względu na brak dostatecznych racji podejmowania działań nakierowanych na realizację celów. Skazanych odznaczających się wysokim nasileniem sensowności własnej egzystencji cechują również dążenie do celów zgodnych z obowiązującymi normami społecznymi, spostrzeganie sporych możliwości osiągnięcia osobistych dążeń oraz wysokie zaufanie do siebie i do innych ludzi.

**Podsumowanie:**

Jak rozpoznawać sposób działania komponentów konstytuujących poczucie koherencji?

Zrozumiałość:
formułowanie pytań dotyczących rozumienia otaczającej rzeczywistości

Zaradność:
formułowanie pytań dotyczących stosowania strategii zaradczych w różnych sytuacjach życiowych

Sensowność:
formułowanie pytań dotyczących angażowania się w realizację różnego typu zadań

Przykładowe pytania:

- Czy świat, który Ciebie otacza, jest przewidywalny?
- Czy Twoje życie jest uporządkowane?
- Czy uważasz, że realizujesz ważne cele osobiste?
- Czy wiesz, co robić, gdy znajdujesz się w nowym miejscu?
- Czy prosisz innych o pomoc, gdy spotkała Ciebie krzywda?
- Czy często „tracisz” głowę, gdy dowiadujesz się o nowym problemie?
- Czy codzienne zajęcia są dla Ciebie źródłem przyjemności i zadowolenia?
- Czy wydaje Ci się sensowne to, co robisz na co dzień?
- Czy wykonywanie codziennych czynności wprawia Cię w dobry nastrój?

2. W jaki sposób koherencja wpływa na zachowanie człowieka?

Powszechność czynników wywołujących stres psychologiczny wymaga istnienia osobowościowych zasobów odpornościowych, mających na celu skuteczne przeciwstawianie się negatywnym konsekwencjom tego zjawiska. Odpornościowy wpływ poczucia koherencji zaznacza się dzięki zdolności rozumienia napływających informacji, ich kontrolowania oraz angażowania się w czynności przeciwdziałające negatywnym skutkom napływających bodźców. Regulacyjny wpływ wysokiego nasilenia koherencji na zarządzanie własnym życiem – w tym również na reakcje stresowe – zaznacza się w kilku ważnych wymiarach:

1. wymiar wpływu wysokiego poziomu koherencji na zarządzanie własnym życiem:

Wysoka skłonność do angażowania się w sytuacje zadaniowe i/lub problemowe.

Najważniejszym czynnikiem w procesie mobilizacji zasobów jest silne doznawanie sensowności inicjowanych działań – wysokie nasilenie tego czynnika powoduje to, że człowiek poszukuje konstruktywnych rozwiązań nawet w najbardziej niesprzyjających okolicznościach, a doznawane niepowodzenia traktuje w kategoriach wyzwania, a nie porażki.

2. wymiar wpływu wysokiego poziomu koherencji na zarządzanie własnym życiem:

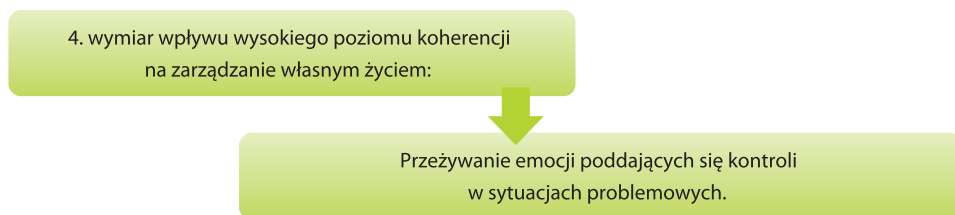
Podejmowanie prób zrozumienia zadania i/lub problemu.

Osoby wysoce koherentne istotnie częściej stosują strategie nakierowane na rozwiązanie problemu, a zdecydowanie rzadziej preferują sposoby związane z reakcjami unikowymi. Natomiast jednostki o niskim nasileniu tej zmiennej koncentrują się przede wszystkim na emocjonalnych formach zaradczych.

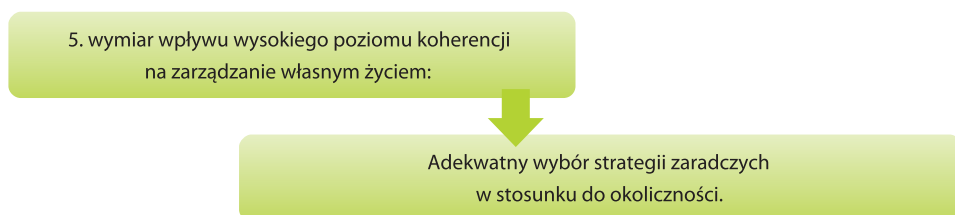
3. wymiar wpływu wysokiego poziomu koherencji na zarządzanie własnym życiem:

Trafne wskazywanie przyczyn zaistniałych sytuacji (w tym doświadczanych problemów).

Różnica między osobami nisko i wysoce koherentnymi zaznacza się w tym, że jednostki z pierwszej grupy częściej upatrują przyczyny trudności w czynnikach zewnętrznych – np. w innych ludziach, „pechu”. Zaś osoby z drugiej grupy częściej spostrzegają uwarunkowania zaistniałego zdarzenia w problemach wewnętrznych (podmiotowych).



Osoby wysoce koherentne częściej doświadczają emocji poddających się regulacji (np. złości, a nie wściekłości), ponadto są bardziej świadome przeżywanych uczuć i łatwiej je wyrażają.



Wysoki poziom koherencji sprzyja elastyczności zachowań człowieka wobec wymagań środowiska, co w konsekwencji przyczynia się do jego dużych możliwości przystosowawczych i do satysfakcji z podejmowanych aktywności życiowych.

Wymienione prawidłowości prowadzą do wniosku, że osoby charakteryzujące się wysoką koherencją mają lepszą regulację emocjonalną w sytuacji napięcia psychicznego i łatwiej podejmują działania mające na celu rozwiązanie problemu. W związku z tym doświadczane przez nich napięcie psychiczne w różnego rodzaju sytuacjach rzadziej przeradza się w reakcje stresowe.

Można więc stwierdzić, że jednostka odznaczająca się wysokim nasileniem opisywanej zmiennej dostrzega zasoby odpornościowe jako kapitał, który jest w stanie wykorzystać w procesie przystosowania się do warunków, jakie stawia otaczająca rzeczywistość.

Przedstawiony wniosek potwierdzają wyniki analiz empirycznych. Mianowicie, prawidłowemu funkcjonowaniu psychicznemu (mierzonemu istotnie mniejszą liczbą objawów reakcji stresowych, depresyjnych, lękowych i/lub agresywnych) sprzyja dość trwały układ trzech zmiennych:

- wysokiego poczucia koherencji
- dużego nasilenia zadaniowego stylu zaradczego
- niskiego poziomu emocjonalnego stylu zaradczego.

Przy tym jednostki wysoko koherentne preferują stosowanie podejścia zadaniowego w przeciwieństwie do osób o niskim nasileniu tej zmiennej, które częściej wykorzystują strategie wynikające ze stylu emocjonalnego.

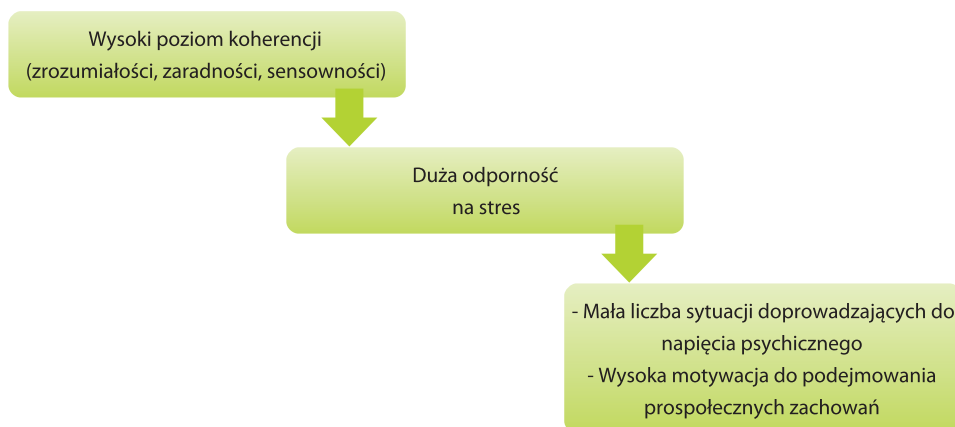
Odpornościowa funkcja analizowanego wymiaru osobowości sprawia, że

duże natężenie koherencji sprzyja konstruktywnym zachowaniom – m.in. doświadczaniu wysokiej satysfakcji życiowej, sprawowaniu kontroli nad własnym postępowaniem oraz efektywnemu radzeniu sobie z silnym stresem.

Przedstawione prawidłowości potwierdzają również wyniki badań przeprowadzonych w populacji więźniów. Wysoki poziom koherencji u osadzonych koreluje negatywnie z takimi strategiami radzenia sobie ze stresem jak:

- rezygnacja z rozwiązywania sytuacji trudnej
- bezwzględność (instrumentalne traktowanie innych, brak empatii, nieuwzględnianie norm moralnych)
- uwalnianie się od odpowiedzialności za własne postępowanie
- dokonywanie samouszkodzeń
- duża ilość i wysoka częstotliwość używania alkoholu.

Zaprezentowane wyniki uzasadniają zatem pogląd występujący w literaturze przedmiotu, że poczucie koherencji w istotny sposób różnicuje osoby ze względu na poziom przystosowania społecznego i stosunek do obowiązujących norm społecznych.



Schemat 2. Mechanizm decydujący o odpornościowej funkcji poczucia koherencji

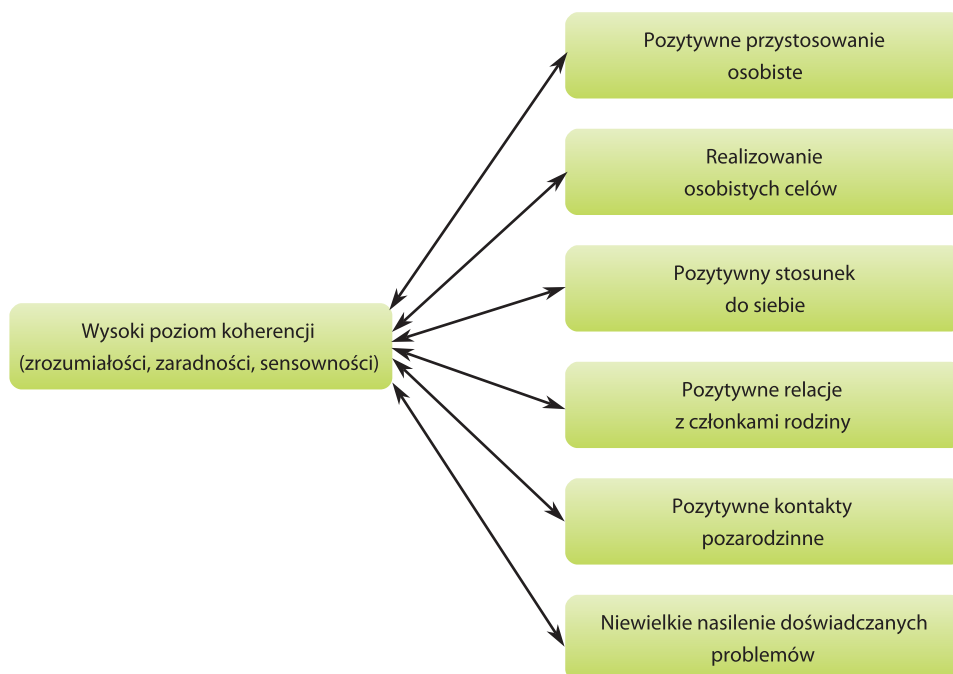
3. Czy występują zależności między poziomem koherencji a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?

Odpowiedź na pytanie dotyczące związków między nasileniem koherencji a sposobem adaptacji zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem karnym opiera się na wynikach respondentów uczestniczących w badaniach przeprowadzonych w ramach projektu „Więzi społeczne zamiast więzień. Wsparcie pozytywnej readaptacji zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Szczegółowe wyniki

z przeprowadzonych analiz empirycznych zawiera raport z badań, który został opracowany przez zespół pod kierunkiem I. Niewiadomskiej. Do badania poczucia koherencji wykorzystano Kwestionariusz Orientacji Życiowej A. Antonovskiego, zaś do pomiaru przystosowania zastosowano Test Zdań Niedokończonych (RISB) J. Rottera. W obliczeniach statystycznych uwzględniono wyniki:

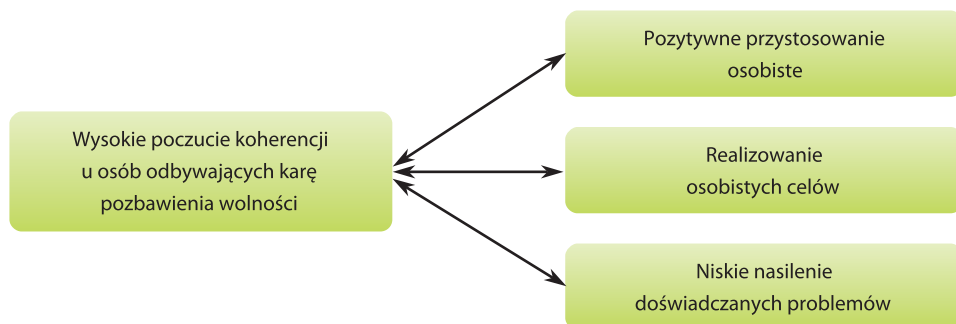
- analizy regresji wielorakiej na populacji nieletnich (N=511)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na grupie osób aktualnie odbywających sankcje izolacyjne (N=109)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na zbiorowości byłych więźniów (N=99).

Relacje zachodzące między doświadczeniem koherencji a poziomem przystosowania osobistego i jego pięcioma wymiarami (realizowanie osobistych celów, stosunek do siebie, relacje interpersonalne z członkami rodziny, pozarodzinne kontakty społeczne, nasilenie przeżywanych problemów) w grupach zagrożonych karierą przestępczą ilustrują przedstawione poniżej schematy – schemat 3.: prawidłowości zachodzące w zbiorowości nieletnich, schemat 4.: zależności występujące wśród aktualnych więźniów, schemat 5.: związki, jakie zaistniały u byłych więźniów.



Schemat 3. Relacje zachodzące między poczuciem koherencji a przystosowaniem osobistym w grupie nieletnich (Niewiadomska i in. 2010, s. 80–81)

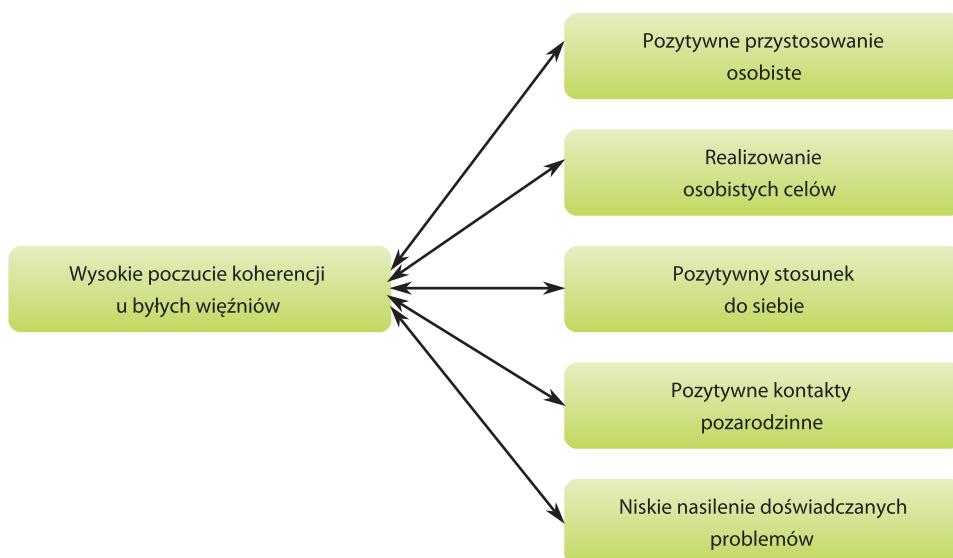
Informacje zawarte na schemacie 3. wskazują, że wysokie nasilenie koherencji u nieletnich współwystępuje z ich pozytywną readaptacją. Należy podkreślić, że wysoki poziom elementów konstytuujących koherencję – rozumienie otaczającej rzeczywistości, radzenie sobie w różnych okolicznościach życiowych oraz spostrzeganie sensu angażowania się w różnego typu aktywności – przyczynia się do lepszego przystosowania nieletnich we wszystkich analizowanych sferach, tzn. sprzyja realizowaniu osobistych celów, decyduje o pozytywnym stosunku do własnej osoby, przyczynia się do inicjowania konstruktywnych kontaktów interpersonalnych na gruncie rodzinnym i pozarodzinnym oraz zmniejsza ryzyko doświadczania różnego rodzaju problemów.



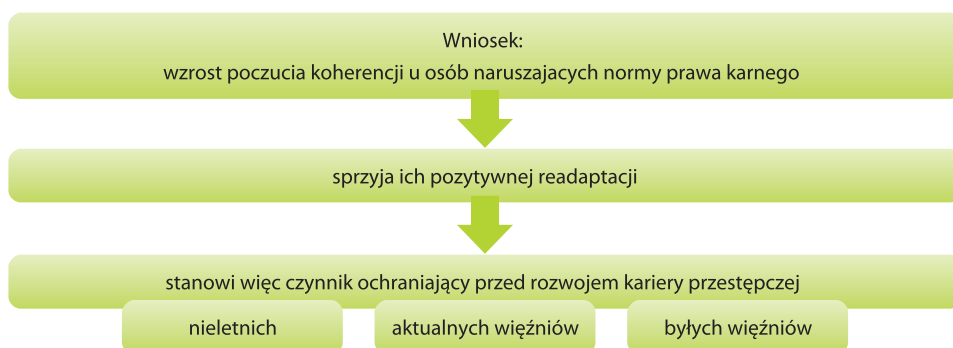
Schemat 4. Relacje zachodzące między poczuciem koherencji a przystosowaniem osobistym w grupie aktualnych więźniów w okresie adaptacji do warunków wolnościowych (Niewiadomska i in. 2010, s. 44-51)

W przypadku przestępców odbywających sankcje izolacyjne wysoki poziom koherencji również konstytuuje pozytywne przystosowanie osobiste, ale przede wszystkim w dwóch wymiarach – ukierunkowania na realizację osobistych dążeń i niewielkiego natężenia przeżywanych trudności psychicznych. Natomiast nie zaznacza się istotny wpływ tego czynnika na: 1) inicjowanie pożądanego charakteru kontaktów rodzinnych, 2) nawiązywanie konstruktywnych relacji pozarodzinnych, 3) kształtowanie obrazu siebie.

W zbiorowości byłych więźniów wysokie nasilenie elementów poczucia koherencji – zrozumiałości, zaradności i sensowności – współwystępuje zarówno z pozytywnym przystosowaniem osobistym, jak również z korzystną adaptacją w czterech jego wymiarach: 1) zdolnością do urzeczywistniania osobistych celów, 2) pozytywnym stosunkiem do siebie, 3) konstruktywnymi relacjami interpersonalnymi, 4) niskim poziomem przeżywanych problemów psychologicznych. Nie zachodzą natomiast istotne związki między natężeniem doświadczanej koherencji a charakterem nawiązywanych relacji z członkami rodziny.

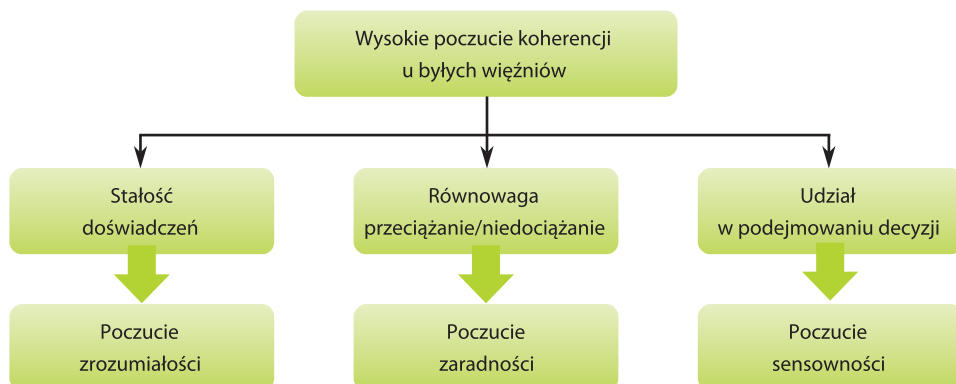


Schemat 5. Relacje zachodzące między poczuciem koherencji a przystosowaniem osobistym w grupie byłych więźniów (Niewiadomska i in. 2010, s. 62-69)



4. Jak można kształtować poczucie koherencji?

Znaczenie doświadczanej koherencji w przystosowaniu osób naruszających normy prawa karnego stanowi przesłankę do stwierdzenia, że kształtowanie tego czynnika stanowi ważną strategię w procesie przeciwdziałania karierze przestępczej. Należy podkreślić, że poziom analizowanej właściwości człowieka – poczucia koherencji – stanowi wynik jego życiowych doświadczeń, a na jej konstytuowanie wywierają wpływ trzy aspekty działań socjalizacyjnych.



Schemat 6. Procesy służące formowaniu komponentów poczucia koherencji

Stalość doświadczeń. Wymieniony czynnik odnosi się do zakresu, w jakim aktualne przeżycia osoby pasują do uprzednich, pod względem przekazywanych informacji. Im większa jest ich stabilność w ciągu życia jednostki, tym bardziej napływające bodźce są dla niej przewidywalne. Dlatego stalość doświadczeń kształtuje element koherencji, jakim jest poczucie zrozumiałości.

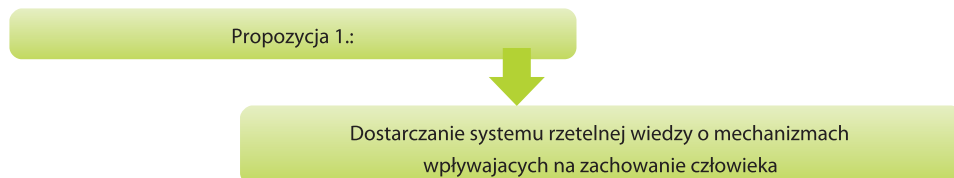
Równowaga przeciążania i niedociążania. Na drugi wymiar doświadczanej koherencji – poczucie zaradności – wpływa równowaga procesów związanych z przeciążaniem/niedociążaniem obowiązkami (zadaniami). Człowiek od urodzenia musi sprostać wymaganiom środowiska zewnętrznego i wewnętrznego. Adekwatne oczekiwania, polegają na równowadze między przeciążaniem i niedociążaniem powierzonymi osobie zadaniami, czyli na obciążaniu takimi obowiązkami, jakie są możliwe do wykonania przez jednostkę ze względu na posiadany przez nią psychofizyczny potencjał.

Nadmierne oczekiwania (przeciążanie) skutkują trudnościami w wypełnianiu zobowiązań i dużym prawdopodobieństwem porażki. Negatywne konsekwencje wywołuje również niedociążanie zadaniami, które polega na braku wymagań ze strony środowiska zewnętrznego lub wewnętrznego. W takiej sytuacji często dochodzi do dezintegracji tożsamości osobistej – szczególnie w zakresie pełnionych ról społecznych.

Dopuszczanie do udziału w podejmowaniu decyzji. Tego rodzaju postępowanie w procesie socjalizacji ma istotne znaczenie w kształtowaniu trzeciego elementu koherencji – poczucia sensowności. Jednostka powinna decydować o rodzaju wykonywanych zadań i przyjmować odpowiedzialność za ich skutki. Dzięki temu człowiek umacnia autonomię własnego postępowania.

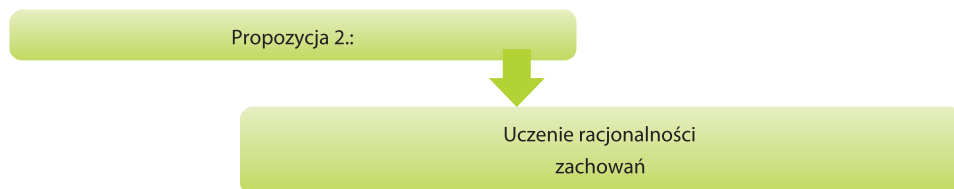
Proponowane działania resocjalizacyjne służące wzrostowi koherencji. W literaturze przedmiotu wskazuje się, że istnieją możliwości zmiany analizowanego czynnika osobowości za pomocą interakcji wychowawczych. Osiągnięcie przedstawionego celu jest możliwe dzięki inicjowaniu różnego rodzaju doświadczeń

wychowanka, ukierunkowanych na zwiększanie u niego poziomu zrozumiałości, zaradności i sensowności. Poniżej przedstawiono kilka propozycji pracy w analizowanym zakresie.



W tego rodzaju działaniach należy uwzględniać analizę mechanizmów, które nadają określony charakter życiu społecznemu i prowadzą do różnych zachowań jednostki ludzkiej. W tym kontekście szczególnie ważne jest prześledzenie takich czynników psychospołecznych, które u danej osoby: 1) zwiększają ryzyko konfliktu z prawem karnym, 2) chronią przed powrotnością do przestępstwa.

Konfrontacja nowo nabytej wiedzy z własnymi przekonaniami może doprowadzić do zmiany sposobu myślenia i stylu funkcjonowania osoby. Najbardziej satysfakcjonujące efekty powinny wystąpić w przypadku, gdy rzetelnie dostarczone informacje doprowadzą odbiorcę do zrozumienia własnej sytuacji oraz do akceptacji proponowanych zmian.



Propozycja odnosi się do formowania umiejętności adekwatnego oceniania skutków własnego postępowania. Przedstawiona strategia ma na celu doprowadzenie do tego, aby jednostka naruszająca normy prawne mogła przeanalizować sposób swojego funkcjonowania w różnych wymiarach – m.in. preferowany styl życia, sposób myślenia, przeżywane trudności oraz strategie ich rozwiązywania. Uświadomienie sobie istniejących zależności w przedstawionych powyżej aspektach może w istotnym stopniu przyczynić się do pogłębienia wglądu we własne problemy i do formowania dalekowzrocznego myślenia, wyrażającego przede wszystkim zdolność do przewidywania odległych konsekwencji własnego zachowania.

Propozycja 3.:

Strategia „poznawczego przeprogramowania”

Celem „poznawczego przeprogramowywania” jest zakwestionowanie przez specjalistę nierealistycznych i destrukcyjnych przekonań jednostki zagrożonej karierą przestępczą. Na drodze dialogu, stawiania pytań, pobudzania do refleksji i/lub obligowania do uzasadnienia słuszności swoich postaw, osoba powinna z jednej strony zacząć spostrzegać irracjonalność i nielogiczność własnego sposobu myślenia, zaś z drugiej – powinna być bardziej zmotywowana do podejmowania inicjatyw służących zmianie dotychczasowego postępowania.

Propozycja 4.:

Kształtowanie konstruktywnych strategii adaptacyjnych

Ucząc się nowych sposobów funkcjonowania, osoba powinna odczuwać osobisty wpływ na wynik inicjowanych działań. Z tego względu wychowawca odpowiedzialny za proces resocjalizacji powinien stosować reguły, które zwiększają prawdopodobieństwo przyswojenia proponowanych strategii przystosowawczych przez osobę zagrożoną karierą przestępczą. Do tego rodzaju reguł należy zaliczyć przede wszystkim:

- porządkowanie strategii w kolejne zadania do wykonania
- wyjaśnianie ogólnych reguł realizowanej strategii
- zapewnianie możliwości doskonalenia i samodzielnego kierowania wyuczonym zachowaniem
- sprawdzanie nabytych umiejętności w kontekście dwóch kryteriów: 1) skuteczności w warunkach naturalnych, 2) możliwości ich wykorzystania w coraz trudniejszych okolicznościach
- zapewnianie informacji zwrotnych o tym, jak podopieczny realizuje konstruktywną strategię adaptacyjną.

Propozycja 5.:

Inicjowanie interwencji kryzysowej

Reakcja kryzysowa nie jest ani chorobą ani patologicznym zaburzeniem osobowości. Natomiast jest doświadczeniem wskazującym na rzeczywiste zmaganie

się osoby z wydarzeniami, przekraczającymi jej możliwości w zakresie ich zrozumienia, konstruktywnego rozwiązania i odnalezienia w nich sensu. Człowiek znajdujący się w kryzysie może dążyć do zwalczania czynników stresowych lub też być motywowanym do uwolnienia się od negatywnych przeżyć emocjonalnych.

Wymienione powyżej względy decydują o tym, że fachowa interwencja wobec osoby zagrożonej karierą przestępczą może być ukierunkowana na rozwiązanie zaistniałych trudności poprzez to, że jej działania zostaną przeobrażone z czynności destrukcyjnych na konstruktywne. Jeśli strategie zorientowane na rozwiązanie problemu są niemożliwe do osiągnięcia, to wówczas interwencja powinna skoncentrować się na doprowadzeniu osoby kryzysującej do względnej równowagi emocjonalnej po to, aby „uczucia nie wymknęły się spod kontroli i nie uszkodziły ani nie załamały odporności psychicznej”. W tym miejscu warto więc podkreślić najważniejsze cele interwencji. Koncentrują się one wokół:

- zapewnienia wsparcia emocjonalnego, służącego redukowaniu negatywnych uczuć i zaspokajaniu potrzeby bezpieczeństwa
- konfrontowania z rzeczywistością po to, aby przeciwdziałać tendencjom do stosowania mechanizmów obronnych i określać najważniejsze problemy do rozwiązania w danym momencie
- stworzenia planu pomocy, dzięki odwołaniu się do sprawdzonych strategii zaradczych osoby i/lub wypracowaniu z nią nowych sposobów radzenia sobie z istniejącymi trudnościami.

Ze względu na to, że doświadczanie kryzysu sprzyja podatności na zmiany w funkcjonowaniu podmiotu, to w obszarze interwencji kryzysowej należy także uwzględniać formowanie „pozytywnej” tożsamości osób zagrożonych karierą przestępczą.

„Pozytywna tożsamość” odznacza się prawidłową krystalizacją osobowości, podporządkowaniem obowiązującym normom społecznym, pozytywnymi relacjami interpersonalnymi oraz trzema składnikami obrazu siebie – poczuciem jedności „ja”, doświadczaniem ciągłości w czasie obrazu „ja” oraz świadomością wzajemności między własną koncepcją „ja” i spostrzeganiem „ja” przez innych. W tym kontekście należy podkreślić fakt, że osoby wchodzące w konflikt z normami prawa karnego często przeżywają trudności w odnalezieniu odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?”. W związku z tym niedostosowane społecznie jednostki mogą doświadczać:

- rozproszenia tożsamości, objawiającego się problemami z podejmowaniem decyzji i zobowiązań w ważnych kwestiach życiowych
- odroczenia tożsamości – jest to stan kryzysu, w którym jednostka zastanawia się nad cenionymi przez siebie wartościami, ale jednocześnie ma trudności w podejmowaniu trwałych zobowiązań, które z nich wynikają
- przejęcia tożsamości – trudność polega na tym, że osoba identyfikuje się z wartościami, dążeniami, normami i zobowiązaniami, jakie obowiązują w grupach dewiacyjnych

- doświadczania tożsamości „negatywnej” – tego rodzaju identyfikację charakteryzuje wysoki poziom dezorganizacji w funkcjonowaniu osobowości oraz duże nasilenie zachowań dewiacyjnych.

Podsumowanie:

W procesie kształtowania koherencji należy również uwzględnić i wzmacniać następujące czynniki:

- zaufanie do siebie i do innych ludzi
- otwartość na nowe doświadczenia
- gotowość do dokonywania zmian w samym sobie
- aktywną eksplorację rzeczywistości i poszukiwanie informacji
- konstruktywne radzenie sobie z uczuciami
- inicjowanie pomocy ze strony innych ludzi
- rozpoznawanie skłonności do zmęczenia i dezorganizacji oraz ich przewyżczanie

zwiększenie efektywności strategii adaptacyjnych

nieletnich

aktualnych więźniów

byłych więźniów

Bibliografia:

- Antonovsky A. (1984). The sense of coherence as a determinant of health. W: J. Matarazzo, S. Weiss, J. Herd, N. Miller (red.). *Behavioral Health: A handbook of health enhancement and disease prevention*. New York: Wiley, s. 1-15.
- Antonovsky A. (1995). Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Warszawa: Fundacja IPN.
- Badura-Madej W. (1999). Podstawowe pojęcia teorii kryzysu i interwencji kryzysowej. W: W. Badura-Madej (red.). *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej*. Katowice: Wyd. Nauk. „Śląsk”, s. 15-30.
- Bandura A., Schunk, D. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology* nr 41, s. 586-598.
- Binnebesel J. (2006). Pedagogiczne możliwości kształtowania poczucia koherencji w kontekście salutogenetycznej koncepcji zdrowia A. Antonovsky’ego. *Psychoonkologia* nr 2, s. 64-69.
- Birch A., Malim T. (2001). *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęstwa do dorosłości*. Warszawa: PWN.
- Dudek B., Koniarek J. (2004). Osobowościowe uwarunkowania rozwoju zaburzenia po stresie traumatycznym. W: J. Strelau (red.). *Osobowość a ekstremalny stres*. Gdańsk: GWP, s. 183-198.
- Gendreau P., Little T., Goggin C. (1996). A meta-analysis of the predictors of adult recidivism: What works! *Criminology* nr 34, s. 401-433.

- Gibbs J., Potter G., Goldstein A. (1995). The EQUIP program: Teaching youth to think and act responsibly through a peer-helping approach. Champaign: Research Press.
- Gierowski J. (2005). Psychologiczne wyznaczniki przestępczości. W: J. Strelau (red.). Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 3. Gdańsk: GWP, s. 691-729.
- Golińska L. (2003). Poczucie koherencji a zadowolenie z życia w różnych jego fazach. *Nowiny Psychologiczne* nr 4, s. 33-46.
- Heckhausen J., Schulz R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review* nr 102, s. 284-304.
- Holden G. (1991). The relationship of self-efficacy appraisals to subsequent health related outcomes: A meta-analysis. *Social Work in Health Care* nr 16, s. 53-93.
- Hollin C. (2005). Trening Zastępowania Agresji: kontekst poznawczo-behawioralny. W: A. Goldstain, R. Nansen, B. Daleflod, M. Kalt (red.). Nowe perspektywy Treningu Zastępowania Agresji. Praktyka, badania naukowe i wdrożenia. Warszawa: Instytut „Amity”, s. 3-20.
- Hołyst B. (2004). Psychologia kryminalistyczna. Warszawa: LexisNexis.
- Jelonkiewicz I., Kosińska-Dec K. (2001). Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem: empiryczna analiza kierunku zależności. *Przegląd Psychologiczny* nr 3, s. 337-347.
- Kosińska-Dec K., Jelonkiewicz I. (1997). Poczucie koherencji a style radzenia sobie – zmiany w czasie. W: L. Szewczyk (red.). Radzenie sobie i pomoc innym w zdrowiu i w chorobie. Lublin: AM, s. 39-43.
- Kubacka-Jasiecka D. (2005). Kryzys emocjonalny i interwencja kryzysowa – spojrzenie z perspektywy zagrożenia ja i poczucia tożsamości. W: D. Kubacka-Jasiecka, T. Ostrowski (red.). Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby. Kraków: Wyd. UJ, s. 57-85.
- Lazarus R. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne* nr 3-4, s. 2-39.
- Leder S. (1998). Psychoterapia. W: A. Bilkiewicz (red.). Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny. Warszawa: PZWL, s. 566-584.
- Leon de G. (2003). Społeczność terapeutyczna. Teoria, model, metoda. Warszawa: KBPN.
- Lipiński S. (2004). Poziom koherencji a syndrom agresji u nieletnich przestępców. W: B. Urban (red.). Profilaktyka społeczna a resocjalizacja młodzieży. Mysłowice: Wyd. Górnośląskiej WSP, s. 85-94.
- Łuszczynska A. (2004). Czy poczucie koherencji i style radzenia sobie ze stresem sprzyjają adaptacji w sytuacji doświadczenia gwałtu i przemocy fizycznej. W: J. Strelau (red.). Osobowość a ekstremalny stres. Gdańsk: GWP, s. 299-316.
- McKay M., Chapman J., Long, N. (1996). Causal attributions for criminal offending and sexual arousal: Comparison of child sex offenders with other offenders. *British Journal of Clinical Psychology* nr 35, s. 63-75.
- Mills J., Kroner D., Hemmati T. (2004). The Measures of Criminal Attitudes and Associates (MCAA): The Prediction of General and Violent Recidivism. *Criminal Justice and Behavior* nr 6, s. 717-733.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Lublin: Europejski Fundusz Społeczny.
- Nowak P. (1998). Analiza poczucia sensu życia u osadzonych w zakładach karnych. W: J. Szałański

- (red.). Wina – Kara – Nadzieja – Przemiana. Łódź-Warszawa-Kalisz: COSSW, s. 409-417.
- Obuchowska I. (1996). Drogi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców. Warszawa: WSiP.
- Oleś P. (2005). Wprowadzenie do psychologii osobowości. Warszawa: Wyd. Nauk. „Scholar”.
- Ostrowska K. (1981). Psychologiczne determinanty przestępczości młodocianych. Analiza kryminologiczna. Warszawa: PWN.
- Rosenthal T., Bandura A. (1978). Psychological modeling: Theory and practice. W: S. Garfield, A. Bergin (red.). Handbook of psychotherapy and behavior change. New York: Wiley, s. 621-658.
- Sęk H. (1993). Wybrane zagadnienia z psychoprofilaktyki. W: H. Sęk (red.). Społeczna psychologia kliniczna. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, s. 472-503.
- Sheridan C., Radmacher S. (1998). Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa: IPZ, PTP.
- Studen S., Jaworowska K. (2004). Egzystencjalny wymiar doświadczania izolacji więziennej przez osoby skazane na karę pozbawienia wolności. W: M. Kuć, I. Niewiadomska (red.). Kara kryminalna. Analiza psychologiczno-prawna. Lublin: TN KUL, s. 291-315.
- Strelau J., Zawadzki B., Oniszczenko W., Sobolewski A., Pawłowski P. (2004). Temperament i style radzenia sobie ze stresem jako moderatory zespołu stresu pourazowego w następstwie przeżytej katastrofy. W: J. Strelau (red.). Osobowość a ekstremalny stres. Gdańsk: GWP, s. 48-64.
- Szalański J. (1998). Poczucie sensu życia u mężczyzn skazanych osadzonych w zakładach karnych i poddanych probacji. W: J. Szalański (red.). Wina – Kara – Nadzieja – Przemiana. Łódź-Warszawa-Kalisz: COSSW, s. 159-162.
- Szymanowska A. (1998). Więźniowie i funkcjonariusze wobec norm obyczajowych i prawnych. Warszawa: Stowarzyszenie Penitencjarne „Patronat”, CZSW.
- Szymanowska A. (2003). Więzienie i co dalej. Warszawa: Wyd. Akadem. „Żak”.
- Szymanowski T. (1989). Powrót skazanych do społeczeństwa. Warszawa: Wyd. Prawnicze.
- Terelak J. (2001). Psychologia stresu. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza „Branta”.
- Tucholska S., Waniczek A. (2009). Doświadczenie stresu traumatycznego a koherencja. W: S. Studen, K. Janowski (red.). Psychospołeczne konteksty doświadczania straty. Lublin: Wyd. KUL, s. 83-99.

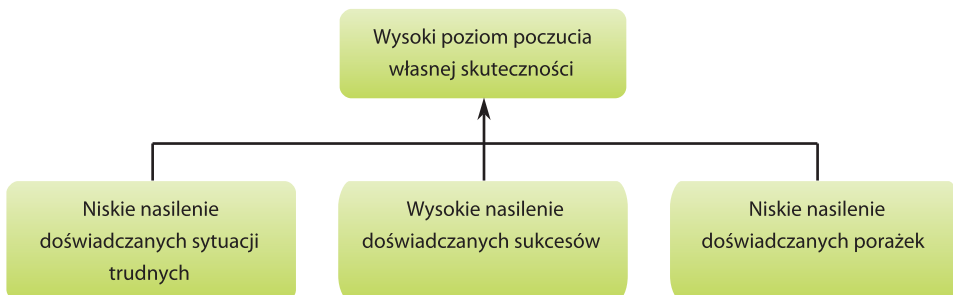
ROZDZIAŁ III

PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI

1. Co to jest poczucie własnej skuteczności?

Poczucie własnej skuteczności oznacza oczekiwania człowieka dotyczące możliwości wykonania zadania i/lub rozwiązania problemu w różnorodnych okolicznościach życiowych. Tego rodzaju przeświadczenie oznacza więc, że jednostka czuje się zdolna do tego, aby „stawić czoło” wydarzeniom, jakie kreuje przed nią otaczająca rzeczywistość. Przekonania tego rodzaju kształtują się na bazie doświadczeń człowieka i w rezultacie tworzą bilans osobistych sukcesów, porażek i przeżywanych sytuacji trudnych. Efektem tego bilansu jest samoskuteczność, która może być doświadczana na dwóch poziomach:

- konkretnym – dokonywanie estymacji własnych możliwości w określonych zadaniach i sytuacjach; na tym poziomie osoba kompetentna w jednej dziedzinie może nie posiadać odpowiednich umiejętności zaradczych w innym obszarze funkcjonowania
- globalnym – przeświadczenie o możliwości prowadzenia skutecznego działania w nowych, niejednoznacznych, nieprzewidywalnych, a nawet stresujących okolicznościach.



Schemat 1. Komponenty konstytuujące doświadczanie własnej skuteczności

W kształtowaniu poczucia własnej skuteczności istotną rolę odgrywa „osobowościowy operator temporalny”, dzięki któremu powstają łańcuchy zdarzeń związanych z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Wpływ pamięci autobiograficznej na kształtowanie samoskuteczności polega na tym, że przeżyte wydarzenia (nawet z pozoru nieistotne) stanowią znaczniki orientacyjne i wzorce reagowania o dużej sile przełożenia na aktualne zachowania i projektowane cele. Przyszłość istnieje w umyśle w postaci wizji, oczekiwań oraz sposobów ich osiągnięcia, ale forma jej antycypowania zależy zarówno od minionych, jak i aktualnych doświadczeń jednostki.

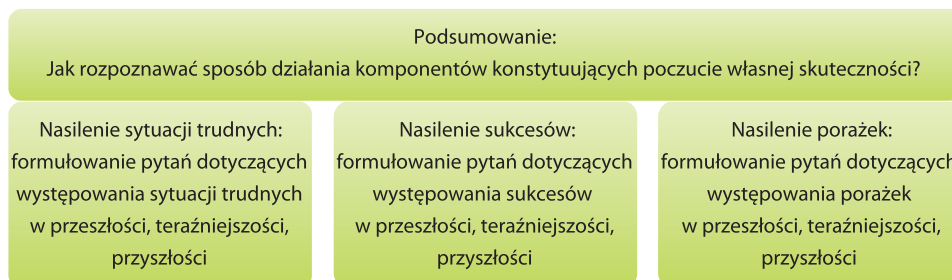
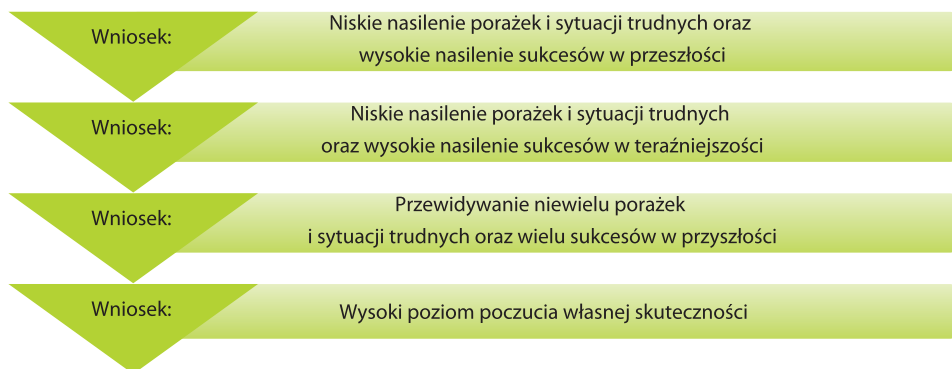
Istnienie silnych związków między poznawczymi reprezentacjami minionych sytuacji a podejmowaniem działań celowych uzasadnia fakt, że ludzie powtarzają zachowania, które służyły osiągnięciu określonego efektu w przeszłości. Szczególne znaczenie w zakresie przewidywania możliwości osiągnięcia celu posiadają trzy cechy osobistych doświadczeń:

- ich częstotliwość
- pierwszeństwo
- świeżość.

Można więc spodziewać się, że wprawiony przestępca będzie oceniał jako bardziej skuteczne dążenie do takich rezultatów, które ostatnio udało mu się osiągnąć i/lub takich, które bywały jego sukcesem w przeszłości i/lub takich, które osiągnął na samym początku antyspołecznej kariery.

Wyniki analiz empirycznych wskazują wyraźnie, że umysłowe reprezentacje osobistej skuteczności, będące wynikiem powtarzających się doświadczeń w różnych sferach działalności na przestrzeni całego życia, stanowią kognitywną kontrolę nad możliwościami osiągania sukcesu, a spostrzeganie przyczyn przyszłych osiągnięć jest podobne do atrybucji wyników uzyskanych w przeszłości. Kontrola osobista nad realizacją przyszłych celów wzrasta, gdy przewidywany rezultat zależy – w subiektywnej interpretacji jednostki – od jej wewnętrznych i stałych cech.

Zaś obniżenie skuteczności zachowań celowych stanowi często efekt nadmiernej orientacji przyszłościowej. Przedstawiona prawidłowość stanowi wynik oderwania projektowanych celów od realnych możliwości sprawczych, niepewności podejmowanych działań, trudności z przewidywaniem ich skutków i zbyt odległej gratyfikacji czynności intencjonalnych. Jednostki posiadające racjonalny stosunek do przyszłości starają się sprostać zadaniom celowym, gdy spostrzegają wysokie prawdopodobieństwo ich wykonalności, natomiast nie angażują się w takie zachowania, co do których mają niskie poczucie skuteczności. Zaś osoby, które wyznaczają sobie mało osiągalne cele w niewielkim stopniu przykładają się do ich realizacji. Podobne zależności zauważono w badaniach osób karanych. Mianowicie, wśród podmiotowych czynników ryzyka recydywy wymienia się najczęściej brak planów życiowych albo dążenia charakteryzujące się niską szansą wykonalności.



Przykładowe pytania:

- Jak często w przeszłości doświadczałeś sytuacji, w których wykonywałeś zadania przekraczające możliwości fizyczne lub psychiczne?
- Jak często w przeszłości doświadczałeś sytuacji, w których występowały duże przeszkody w realizacji Twoich planów?
- Jak często aktualnie doświadczasz sytuacji, w których masz poczucie sukcesu w życiu osobistym?
- Jak często aktualnie doświadczasz sytuacji, w których masz poczucie sukcesu w funkcjonowaniu zawodowym?
- Według Twojej opinii, jak często w przyszłości będziesz doświadczał porażek w kontaktach rodzinnych?
- Według Twojej opinii, jak często w przyszłości będziesz doświadczał porażek w relacjach społecznych?

2. W jaki sposób odczuwanie samoskuteczności wpływa na zachowanie człowieka?

Poczucie własnej skuteczności w istotny sposób decyduje o podjęciu określonego działania, wysiłku wkładanym w jego wykonanie, wytrwałości, uczuciach towarzyszących czynnościom celowym, radzeniu sobie z przeszkodami oraz o mobilizowaniu zasobów wewnętrznych do sprostanienia wymaganiom sytuacyjnym. Regulacyjne funkcje doświadczania samoskuteczności zaznaczają się w kilku aspektach.

1. wymiar wpływu poczucia własnej skuteczności na zachowania człowieka:

Uwalnianie się od alternatywnych celów.

Osoba dewaluje takie cele, których realizacja może zakończyć się porażką, a jednocześnie korzystniej wartościuje taki rodzaj dążeń, w których może odnieść sukces. Człowiek charakteryzuje się tendencją do takiego określania dążeń życiowych, aby mieć możliwość osiągnięcia sukcesów za pomocą istniejących zasobów osobistych.

2. wymiar wpływu poczucia własnej skuteczności na zachowania człowieka:

Wytrwałość w realizacji dążeń zależy od doświadczania skuteczności na kolejnych etapach realizowanej aktywności.

Kiedy ludzie robią postępy w kierunku osiągnięcia celów, to czują się bardziej szczęśliwi, natomiast trudności w realizacji dążeń prowadzą do niskiej satysfakcji życiowej. Wyniki badań przekonują o dużej sile pozytywnego sprzężenia zwrotnego między sukcesami a wzrostem motywacji do kolejnych działań.

Związki między samoskutecznością a wytrwałością w dążeniach do celu zaznaczają się w trzech aspektach. Po pierwsze, w samym inicjowaniu zachowania. W tym kontekście istotne znaczenie posiada przekonanie o własnej zdolności do planowania i rozpoczęcia działania. Po drugie, w trakcie realizowania aktywności ważne jest przeświadczenie o osobistych możliwościach do pokonywania przeszkód. Po trzecie, jeśli dojdzie do zaniechania aktywności, to powrót do zaniechanej czynności stanowi efekt przeświadczenia, że osoba może podjąć na nowo określone działanie i odzyskać kontrolę nad jego skutkami.

3. wymiar wpływu poczucia własnej skuteczności na zachowania człowieka:

Wytrwałość w realizacji celów zależy od siły osobistej skuteczności.

Im bardziej osoba wierzy w możliwość osiągnięcia upragnionego celu, tym bardziej wytrwale do niego zmierza. Jej zaangażowanie wzrasta, gdy jest niezadowolona z własnych osiągnięć, ale jednocześnie świadoma posiadanych kompetencji umożliwiających sukces. Spadek wytrwałości w działaniach intencjonalnych stanowi konsekwencję sytuacji, w których następuje osłabienie spostrzegania własnej sprawczości. Do tego typu okoliczności należy zaliczyć przede wszystkim:

- powtarzające się porażki, mimo włożonego wysiłku w realizację dążeń
- brak przeświadczenia o możliwości realizacji celów
- zbyt mało informacji zwrotnych dotyczących potwierdzenia skuteczności osobistej
- nierealistyczne i trudno osiągalne cele.

4. wymiar wpływu poczucia własnej skuteczności na zachowania człowieka:

Zwiększanie kontroli nad skutkami własnych działań.

W działaniach ukierunkowanych na realizację celów osoba zmierza do sprawowania kontroli nad skutkami własnego postępowania. W związku z tym człowiek dąży do przypisywania sobie ostatecznego wyniku podjętej aktywności. Podstawowym skutkiem tej kontroli jest modyfikacja środowiska w taki sposób, aby istniała możliwość realizacji osobistych planów. Dopiero wtedy, gdy jest to niemożliwe, wewnętrzne procesy kontrolne prowadzą do poznawczej transformacji dążeń – np. poprzez dewaluację niedostępnych celów lub stosowanie mechanizmów obronnych.

Spostrzeganie własnej skuteczności prowadzi do ukształtowania poczucia wewnętrznej kontroli, które polega na dostrzeganiu związku między własnym działaniem a zaistniałymi efektami podejmowanej aktywności. Analizy empiryczne wskazują, że osoby z poczuciem kontroli wewnętrznej charakteryzują się większym zaangażowaniem w aktywność celowościową, niezależnością sądów, bardziej konstruktywnymi strategiami zaradczymi w sytuacjach trudnych, wyższym wskaźnikiem samoakceptacji i niższym poziomem lęku.

Przyczynę zachowań patologicznych, w tym również antyspołecznych, stanowi przekonanie wyrażające niezdolność do kontrolowania potencjalnie zagrażających wydarzeń i radzenia sobie z nimi: „nie poradzę sobie z tą sytuacją”.

Przeświadczenie tego typu prowadzi do wzrostu napięcia psychicznego, lęku i bezradności, które są tym większe i trudniejsze do zniesienia, im bardziej jednostka oczekuje, że powinna posiadać kontrolę nad zdarzeniem oraz im bardziej czuje się odpowiedzialna za jego przebieg i skutek.

Przedstawiona prawidłowość daje podstawę do stwierdzenia, że sprawowanie kontroli nad zdarzeniami stanowi istotny czynnik ryzyka konfliktu z prawem karnym, co potwierdzają studia empiryczne. W badaniach kryminologicznych zauważono regułę, że przestępstwa pospolite najczęściej popełniają młodzi mężczyźni, którzy nie mogą osiągnąć sukcesu osobistego ze względu na marginalizację ekonomiczną lub rasową.

Przeprowadzone analizy wskazują również, że u większości więźniów występuje zewnętrzne poczucie kontroli, w wyniku którego osoba nie dostrzega związku między własnym działaniem a jego konsekwencjami. Ta prawidłowość jest szczególnie charakterystyczna dla recydywistów z długoletnią karierą przestępczą, którzy często odbywają kary izolacyjne i nadużywają substancji psychoaktywnych.

Wnioski z badań pozwalają także na stwierdzenie, że skazani charakteryzujący się wewnętrznym umiejscowieniem kontroli w większym stopniu manifestują zachowania zgodne z obowiązującymi normami społecznymi ze względu na to, że w porównaniu do osadzonych odznaczających się kontrolą zewnętrzną istotnie częściej:

- przypisują sobie odpowiedzialność za popełnione przestępstwo
- preferują cele życiowe ukierunkowane na aspiracje zawodowe (a nie na przyjemności)
- doświadczają różnego rodzaju sukcesów.

5. wymiar wpływu poczucia własnej skuteczności na zachowania człowieka:

Wpływ na kształtowanie jakości życia.

Osoby z wysokim poczuciem osobistej skuteczności odczuwają istotnie większą satysfakcję życiową w różnych aspektach funkcjonowania – m.in. w zakresie pozytywnego samopoczucia i dobrego stanu zdrowia psychosomatycznego, inicjowania pozytywnych kontaktów interpersonalnych, wysokiej jakości funkcjonowania szkolnego oraz odnoszenia sukcesów na poziomie studiów wyższych.

6. wymiar wpływu poczucia własnej skuteczności na zachowania człowieka:

Wpływ na kształtowanie samooceny.

Wzrost pozytywnego stosunku do siebie w przypadku wysokiego poczucia osobistej skuteczności jest następstwem sytuacji, w których osoba wybiera trudniejsze cele, jest bardziej konsekwentna i elastyczna w podejmowanych działaniach, lepiej radzi sobie z trudnościami i/lub porażkami, ma lepszy nastrój przy realizowanych czynnościach i optymistyczne nastawienie do przyszłości.

Związki między obniżaniem samooceny a przekonaniem o własnej sprawczości są natomiast konsekwencją okoliczności, w których osoba doświadcza braku wiary we własne uzdolnienia, poczucia daremności podejmowanych działań ze względu na doświadczane porażki, lęku przed kolejnymi niepowodzeniami, niemożności opanowania własnych reakcji w sytuacjach trudnych i pesymistycznego stosunku do przyszłości.

Związki między samooceną a przeświadczeniem o skuteczności osobistej są uzmysławiane w różnym stopniu. Większa świadomość tego typu towarzyszy sukcesom niż porażkom, gdyż w przypadku osiągnięć często występuje chęć potwierdzenia wartości własnego „ja”, natomiast w przypadku niepowodzeń – jego ochrona. Z tego powodu ludzie są skłonni do przypisywania większego znaczenia własnej osobie w doświadczaniu powodzenia, natomiast do większego obciążania odpowiedzialnością czynników zewnętrznych, gdy przeżywają niepowodzenie.

Analizy empiryczne wskazują, że u osób odbywających kary izolacyjne występuje niskie poczucie własnej skuteczności. Obrazują to zarówno badania bezpośredniej oceny własnych osiągnięć, jak również analizy dotyczące obrazu siebie. Większość osób karanych ma trudności w znalezieniu takich faktów w swoim życiu, które można uznać za sukces. Uwięzienie jest najczęściej interpretowane przez skazanych w kategoriach porażki, która przesłania minione osiągnięcia ze względu na doświadczaną bezsilność, monotonię, stratę czasu i nieobecność bliskich osób. Niskie poczucie własnej skuteczności odzwierciedla również stosunek do przyszłości – więźniowie charakteryzują się konstruowaniem nierealistycznych celów, bez troską, przewagą myślenia życzeniowego nad realnymi możliwościami oraz brakiem planowania i wytrwałości w zachowaniach nakierowanych na realizację dążeń.

O niskim nasileniu analizowanej zmiennej można również wnioskować z samooceny więźniów. Zarówno u osób jednokrotnie, jak i wielokrotnie karanych zaznacza się zawężenie „obrazu ja”. Jego treść ogranicza się przede wszystkim do sfery emocjonalnej i stosunku do innych ludzi. Skazani mają natomiast duże trudności z werbalizacją samowiedzy w zakresie posiadanych właściwości i kompetencji.

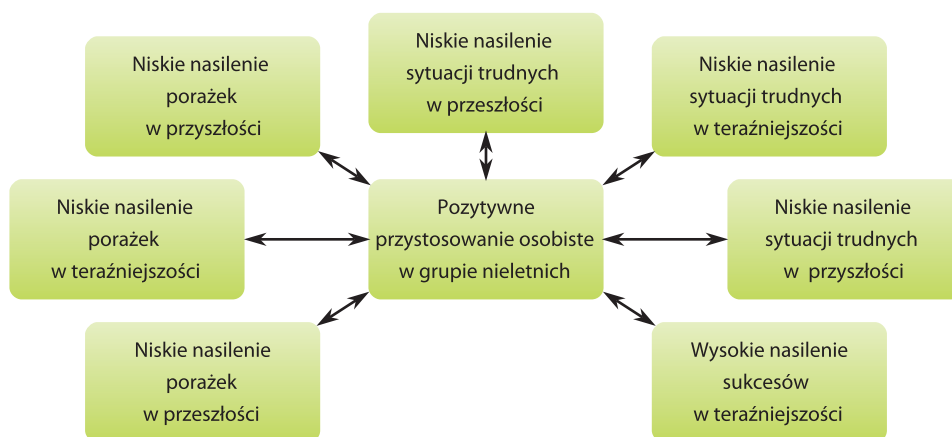
Warto także zauważyć, że u jednostek wielokrotnie karanych, w stosunku do osób jednokrotnie odbywających kary izolacyjne, zaznacza się istotnie więcej samookreśleń, które świadczą o niskim poczuciu własnej skuteczności zarówno w różnego typu układach społecznych, jak i w określonych sytuacjach życiowych. Recydywiści penitencjarni najczęściej spostrzegają siebie w kategoriach osób niezaradnych, przegranych i/lub stanowiących ofiary czynników zewnętrznych –

przede wszystkim przeszłości (np. nieszczęśliwe dzieciństwo) i zaistniałych okoliczności. Dodatkowo, u recydywistów istotnie częściej zaznacza się ujemne zabarwienie emocjonalne samookreśleń, które wskazują na negatywną samoocenę i niskie poczucie własnej wartości.

3. Czy występują zależności między poczuciem własnej skuteczności a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?

Relacje między poczuciem własnej skuteczności a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą analizowano w trakcie realizacji projektu „Więzi społeczne zamiast więzień. Wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”. Wyniki z przeprowadzonych analiz zawiera raport z rekomendacjami, który został opracowany przez I. Niewiadomską, J. Chwaszcz i W. Augustynowicz. Pomiar poczucia własnej skuteczności został dokonany za pomocą Kwestionariusza Oceny Własnego Życia I. Niewiadomskiej, natomiast w badaniu przystosowania wykorzystano Test Zdań Niedokończonych (RISB) J. Rottera. W obliczeniach statystycznych zastosowano analizę regresji wielorakiej (w populacji nieletnich: N=511) i analizę korelacyjną metodą Pearsona (w grupie aktualnych więźniów: N=109 i w grupie byłych więźniów: N=99).

Związki między poczuciem osobistej skuteczności a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą zostały zilustrowane na schemacie 2. (prawidłowości występujące w grupie nieletnich), 3. (zależności kształtujące się w populacji aktualnych więźniów) i na schemacie 4. (relacje zaznaczające się w zbiorowości byłych więźniów).

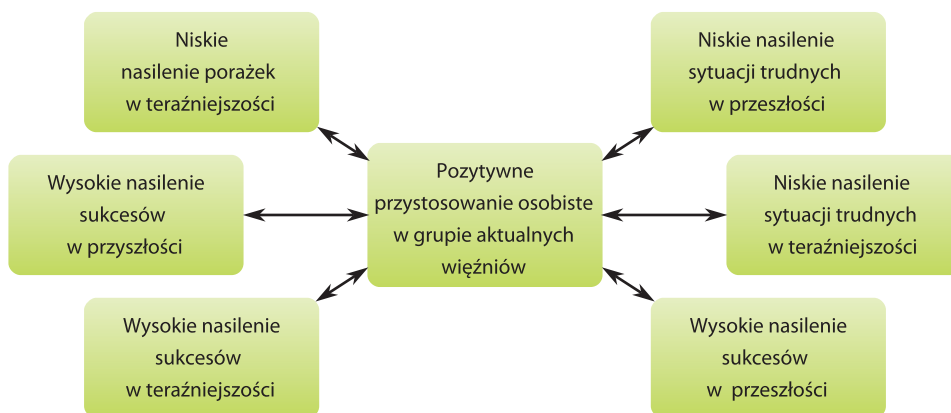


Schemat 2. Relacje zachodzące między wskaźnikami poczucia własnej skuteczności a przystosowaniem osobistym w grupie nieletnich (Niewiadomska i in. 2010, s. 80-81)

Na podstawie przedstawionych powyżej prawidłowości można stwierdzić, że z uwzględnionych dziewięciu wskaźników poczucia własnej skuteczności aż siedem kształtuje zarówno przystosowanie osobiste nieletnich, jak również pięć wymiarów, które je konstytuują. Tak więc, dobra adaptacja oraz angażowanie się w realizację osobistych celów, pozytywny stosunek do siebie, konstruktywne relacje z członkami rodziny, właściwe relacje pozarodzinne, niskie nasilenie doświadczanych problemów są w istotny sposób związane z doświadczaniem przez nieletnich:

- niskiego nasilenia sytuacji trudnych w: przeszłości (1), teraźniejszości (2), przyszłości (3)
- niewielkiego natężenia porażek w trzech perspektywach czasowych: minionej (4), aktualnej (5), przyszłej (6)
- wysokiego poziomu aktualnych sukcesów (7).

Dwa wskaźniki poczucia własnej skuteczności – poziom minionych osiągnięć oraz przewidywanie przyszłych sukcesów – nie współwystępują w istotny sposób w zbiorowości nieletnich ani z przystosowaniem osobistym, ani z jego testowanymi wymiarami.



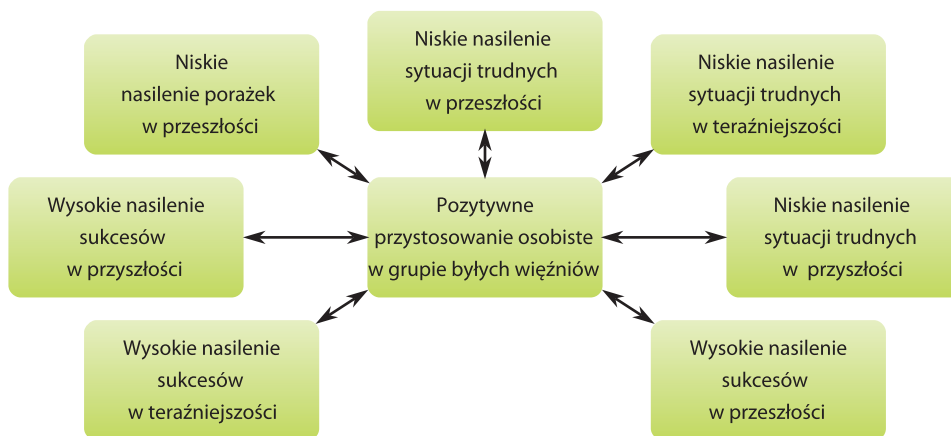
Schemat 3. Relacje zachodzące między wskaźnikami poczucia własnej skuteczności a przystosowaniem osobistym w grupie aktualnych więźniów (Niewiadomska i in. 2010, s. 44-51)

U aktualnych więźniów – w stosunku do nieletnich – zaznaczają się innego typu związki między wskaźnikami świadczącymi o wysokim poczuciu własnej skuteczności a przystosowaniem osobistym. Mianowicie:

- niskie nasilenie sytuacji trudnych w dwóch perspektywach czasowych – przeszłości i teraźniejszości – w istotny sposób koreluje z wysoką adaptacyjnością i jej dwoma wymiarami: realizowaniem osobistych celów (1) i niewielkim poziomem doświadczanych problemów (2)
- duże natężenie minionych, aktualnych i przewidywanych sukcesów współwystępuje z wysokim poziomem przystosowania, szczególnie w dwóch wymia-

rach: ukierunkowaniu na realizację osobistych celów (1) i poczuciu niewielkiego natężenia przeżywanych problemów wewnętrznych (2); wysokie nasilenie sukcesów w teraźniejszej perspektywie czasowej generuje dodatkowo pozytywny stosunek do siebie

- niskie nasilenie porażek w teraźniejszości łączy się istotnie z wysokim poziomem przystosowania i jego jednym wymiarem: rzadkim poczuciem odczuwanych problemów wewnętrznych
- niewielkie natężenie minionych porażek nie koreluje istotnie z przystosowaniem osobistym, tylko z jednym jego wymiarem – niskim poziomem przeżywanych trudności psychologicznych.



Schemat 4. Relacje zachodzące między wskaźnikami poczucia własnej skuteczności a przystosowaniem osobistym w grupie byłych więźniów (Niewiadomska i in. 2010, s. 62–69)

Istotne związki między poczuciem osobistej skuteczności i przystosowaniem osobistym zaznaczają się także w grupie byłych więźniów.

- Najsilniejsze zależności występują między natężeniem teraźniejszych sytuacji trudnych i adaptacyjnością, ponieważ niskie nasilenie tego czynnika decyduje zarówno o wysokim potencjale przystosowawczym, jak również o korzystnym funkcjonowaniu badanej grupy w każdym z wymiarów potencjału adaptacyjnego, czyli o realizowaniu osobistych celów (1), pozytywnym stosunku do siebie (2), konstruktywnych relacjach z członkami rodziny (3), korzystnych relacjach pozarodzinnych (4), niewielkim natężeniu przeżywanych problemów (5).
- Ważne związki zaznaczają się między możliwościami adaptacyjnymi w grupie byłych więźniów a minionymi i przewidywanymi sytuacjami trudnymi, gdyż niski poziom wymienionych zmiennych koreluje istotnie z przystosowaniem osobistym i jego czterema wymiarami: realizowaniem osobistych celów (1), pozytywnym stosunkiem do siebie (2), konstruktywnymi relacjami z członkami rodziny (3), niewielkim natężeniem przeżywanych problemów wewnętrznych (4).

- Niezależnie od perspektywy czasowej, wysoki poziom doświadczanych sukcesów kształtuje duże możliwości przystosowawcze. Natomiast spostrzegane sukcesy nie zawsze generują optymalne funkcjonowanie we wszystkich sferach adaptacyjnych. Mianowicie: 1) wysokie nasilenie minionych sukcesów w szczególności łączy się z niskim poziomem przeżywanych problemów wewnętrznych i realizowaniem osobistych celów; 2) duże natężenie terażniejszych osiągnięć istotnie często współwystępuje z ukierunkowaniem na realizację osobistych celów oraz z pozytywnym stosunkiem do siebie; 3) duże nasilenie przewidywanych sukcesów istotnie koreluje z pozytywnym stosunkiem do siebie i konstruktywnymi relacjami rodzinnymi.
- Najślabsze wskaźniki poczucia własnej skuteczności w grupie byłych więźniów są związane z doświadczaniem porażek, ponieważ ich występowanie w badanej zbiorowości nie łączy się w istotny sposób z nasileniem przystosowania osobistego. Niskie nasilenie porażek w minionej perspektywie czasowej łączy się jedynie z dwoma wymiarami adaptacyjności – ukierunkowaniem na realizację osobistych celów i niewielkim poziomem odczuwanych problemów psychologicznych. Natomiast niewielkie natężenie przewidywanych porażek w przyszłej perspektywie czasowej istotnie koreluje tylko z jednym wymiarem potencjału adaptacyjnego – pozytywnym stosunkiem do siebie.



4. Jak można kształtować osobistą skuteczność?

Na przekonanie o własnej skuteczności mają wpływ różnorodne czynniki wywodzące się z czterech źródeł informacji:

- 1) osiągnięć w działaniu
- 2) doświadczeń zastępczych (pomocnych)
- 3) perswazji werbalnej
- 4) stanów fizjologicznych.

Ad 1) Osiągnięcia w działaniu. Analizowane źródło odnosi się do przeżywanych sukcesów i porażek. Doświadczenia tego rodzaju mają szczególne znaczenie w kształtowaniu samoskuteczności, ponieważ osiągnięcia prowadzą do jej

umocnienia, zaś porażki lub brak sukcesów skutkują jej osłabieniem. Przedstawiane źródło wpływu polega na zbieraniu doświadczeń poprzez aktywne realizowanie czynności. W ten sposób człowiek zdobywa wiedzę na temat swoich możliwości wykonawczych. Działania zakończone sukcesem zwiększają szansę na przewidywanie osiągnięć w przyszłości. Porażki natomiast przyczyniają się do utraty wiary we własne możliwości, a w konsekwencji – do przyjmowania biernej lub unikającej postawy w różnego rodzaju okolicznościach.

Ad 2) Doświadczenia zastępcze (pomocne). Obserwacje innych ludzi dotyczące efektywności zachowań w określonych sytuacjach służą temu, że osoba zaczyna integrować własne kompetencje z wiedzą o skuteczności innych ludzi, co w konsekwencji przyczynia się do zwiększania własnej sprawczości. Kształtowanie samoskuteczności w procesie modelowania społecznego jest najbardziej efektywne, gdy obserwator spostrzega duże podobieństwo między własnym postępowaniem a zachowaniem osoby obserwowanej, a także gdy się z nią silnie identyfikuje.

Ad 3) Perswazja werbalna. Jest to źródło wpływu, które polega na instrukcjach ze strony otoczenia dotyczących wartościowych celów, sposobów ich osiągnięcia oraz kosztów podejmowanych dążeń. Szczególne znaczenie w formowaniu osobistej sprawczości posiadają pochwały ze strony innych ludzi.

Ad 4) Stany fizjologiczne. Poczucie własnej skuteczności jest także formowane przez fizjologiczne i emocjonalne doświadczenia, jakie towarzyszą aktywnościom celowym. Optymalne pobudzenie prowadzi do wzrostu poczucia osobistej sprawczości, natomiast jego nadmiar lub brak obniża to przekonanie. Osoby przekonane o własnym sprawstwie traktują stan pobudzenia organizmu jako nieodzowny element podejmowanego wyzwania, który skłania do jeszcze większej mobilizacji zasobów.

Wymienione powyżej źródła formowania samoskuteczności wskazują, że jest to czynnik o charakterze wyuczonym. W związku z tym, do jego wzbudzenia lub wzmocnienia mogą się przyczynić różnego rodzaju działania o charakterze resocjalizacyjnym i/lub terapeutycznym. Zmiana zachowania w wyniku wpływów społecznych powinna doprowadzić jednostkę do przeświadczenia, że potrafi ona osiągać pożądane wyniki w różnych okolicznościach. Na bazie źródeł kształtowania osobistej sprawczości wskazano na możliwości oddziaływać, dzięki którym można zwiększyć nasilenie tego czynnika.

Propozycja 1.:



Kształtowanie poczucia własnej skuteczności poprzez odnoszenie sukcesów w trakcie wykonywania działań

Poprzez wielokrotne doświadczanie sukcesów kształtują się silne przekonania dotyczące własnych możliwości osiągania celów, zwłaszcza wtedy, gdy efekty można przypisać osobistym wysiłkom, a nie działaniu czynników zewnętrznych.

W analizowanym względzie szczególne znaczenie posiada modelowanie uczestniczące. Technika ta zawiera liczne elementy, dzięki którym zostaje wzmocnione poczucie własnej skuteczności – m.in. początkową obserwację osoby modelującej zachowanie, wykonywanie serii zadań o wzrastającej trudności w asyście modela, stopniowe eliminowanie pomocy ze strony towarzyszącego modela.

Propozycja 2.:

Kształtowanie poczucia własnej skuteczności poprzez
wzmacnianie doświadczeń zastępczych

W ramach tej propozycji zwraca się uwagę na dwie techniki: modelowanie na „żywo” (obserwowanie osób-modeli po to, aby nauczyć się pożądanych zachowań) i modelowanie symboliczne (wykorzystywanie metafor po to, aby doprowadzić do zmiany w przekonaniach, preferowanych celach i konfliktach doświadczanych przez klienta). Doświadczenia zastępcze nie są tak efektywne jak techniki odwołujące się do wzmacniania samoskuteczności poprzez osobistą aktywność. Pozytywne rezultaty przynosi jednak obserwowanie modela, który pomyślnie realizuje cele, jakie sobie wyznaczył.

Propozycja 3.:

Kształtowanie poczucia własnej skuteczności
poprzez perswazje słowne

Perswazje słowne stanowią najbardziej popularny typ metod kształtujących samoskuteczność. Oddziaływania mogą przyjmować różne formy – m.in. sugestii (nakłaniania osoby do zachowania się w określony sposób), autoinstrukcji (wygłaszania pod swoim adresem wyuczonych instrukcji), terapii interpretacyjnej (komentowania przez terapeutę ukrytego i/lub symbolicznego znaczenia wypowiedzi klienta) czy też stosowania pochwał za konstruktywne wykonanie określonego zadania. W tym miejscu warto nadmienić, że wymienione techniki stanowią istotne dopełnienie pozostałych kategorii wpływu resocjalizacyjnego i/lub terapeutycznego.

Propozycja 4.:



Kształtowanie poczucia własnej skuteczności
poprzez pobudzenie emocjonalne

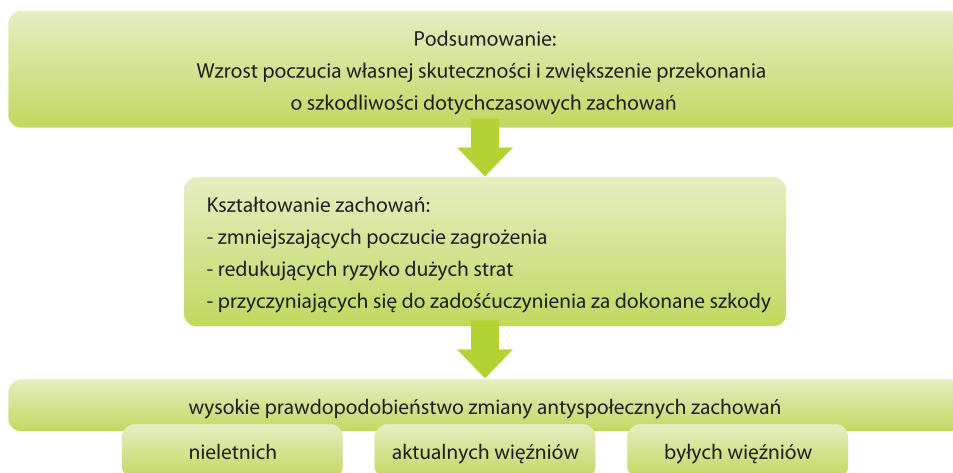
Strategie bazujące na czwartym źródle formowania samoskuteczności polegają głównie na:

- relaksacji – uczeniu technik kontrolowania napięcia psychicznego i obniżania poziomu negatywnych emocji poprzez rozluźnianie różnych grup mięśni
- symbolicznym odwracaniu – posługiwaniu się symbolami po to, aby pomóc osobie w redukowaniu poziomu lęku.

W kontekście wzmacniania poczucia osobistej skuteczności należy zwrócić uwagę na zadania, dzięki którym proces ten będzie szybciej zachodził. W przypadku resocjalizacji nieletnich doświadczanie samoskuteczności powinno być związane z realizacją zadań okresu rozwojowego adolescencji – m.in. z osiągnięciem konstruktywnych więzi z rówieśnikami obojga płci, preferowaniem prospołecznych postaw, kształtowaniem ról związanych z płcią, osiągnięciem autonomii, przygotowaniem do kariery zawodowej, uwewnętrznianiem systemu aksjonormatywnego. Konstruktywne wypełnianie przedstawionych zadań rozwojowych stanowi ważny wskaźnik silnego doświadczania własnej sprawczości, ponieważ wyraźnie podkreśla zdolność do radzenia sobie z wymaganiami stawianymi przez otoczenie, przy jednoczesnym występowaniu silnych przeobrażeń psychofizycznych, które poprzedzają czas dorosłości.

Natomiast wzmacnianie osobistej skuteczności u aktualnych i byłych więźniów powinno być związane z podejmowaniem zadań okresu dojrzałego – głównie w aspekcie wypełniania obowiązków rodzinnych, zawodowych, społecznych i obywatelskich.

Jednak niezależnie od etapu rozwojowego, w jakim znajdują się osoby resocjalizowane, ważne jest to, aby treningi zwiększające poczucie osobistego sprawstwa prowadziły do wzrostu kompetencji związanych z określaniem realistycznych celów oraz ich planowaniem, realizacją i ocenianiem, a w konsekwencji – do zwiększenia liczby sukcesów w różnych dziedzinach życia, umocnienia kontroli i zwiększenia pozytywnej samooceny.



Bibliografia:

- Bandura A. (1991). Self-efficacy mechanism in psychological activation and health-promoting behavior. W: J. Madden (red.). *Neurobiology of learning, emotion and affect*. New York: Raven Press, s. 229-270.
- Bandura A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior* nr 4, s. 71-81.
- Bandura A. (1997). Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman.
- Bandura A. (2007). Teoria społecznego uczenia się. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN.
- Bańka A. (2005). Psychologia pracy W: J. Strelau (red.). *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3. Gdańsk: GWP, s. 283-320.
- Bassi M., Steca P., Fave A. D., Caprara G. V. (2007). Academic Self-Efficacy Beliefs and Quality of Experience in Learning. *Journal of Youth and Adolescence* nr 3, s. 301-312.
- Baumeister R., Smart L., Boden J. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review* nr 1, s. 5-33.
- Bąbel P. (2006). Skutki skuteczności. *Charaktery* nr 2, s. 48-49.
- Blatier B. (2000). Control and Self-Esteem, Locus of Control, Causal Attributions, and Self-Esteem: A Comparison Between Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* nr 1, s. 97-110.
- Elliot A., Faler J., McGregor H., Campbell K., Sedikides C., Harackiewicz J. (2000). Competence Valuation as a Strategic Intrinsic Motivation Process. *Personality and Social Psychology Bulletin* nr 7, s. 780-794.
- Heckhausen J. (2000). Evolutionary perspectives on human motivation. *American Behavioral Scientist* nr 43, s. 1015-1029.
- Hollin C., Browne D., Palmer E. (2004). Przestępczość wśród młodzieży. Rozpoznanie zjawiska, diagnozowanie i profilaktyka. Gdańsk: GWP.
- Gliszczyńska X. (1983). Poczucie sprawstwa. W: X. Gliszczyńska (red.). *Człowiek jako podmiot*

- życia społecznego. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź: Ossolineum, s. 133-166.
- Gurba E. (2005). Wczesna dorosłość. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.). Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, s. 202-233.
- Hall C., Lindzey G., Campbell J. (2004). Teorie osobowości. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN.
- Hołyst B. (2004). Psychologia kryminalistyczna. Warszawa: LexisNexis.
- Juczyński Z. (2001). Narzędzia pomiaru w psychologii i promocji zdrowia. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kostka T., Jachimowicz A. (2009). Ocena poczucia własnej skuteczności u pensjonariuszy domu pomocy społecznej. *Gerontologia Polska* nr 17, s. 23-31.
- Kozicka K. (2004). Poczucie własnej skuteczności – czynnik sprawczy i jego implikacje dla profilaktyki i teorii pedagogicznej. *Annales UMCS* nr 17, s. 27-38.
- Łaguna M. (2006). Ogólna samoocena czy przekonanie o skuteczności? Uwarunkowania do gotowości działań przedsiębiorczych u osób bezrobotnych. *Przegląd Psychologiczny* nr 3, s. 259-274.
- Maruna S. (2004). Desistance From Crime and Explanatory Style. A New Direction in the Psychology of Reform. *Journal of Contemporary Criminal Justice* nr 2, s. 184-200.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Lublin: Europejski Fundusz Społeczny.
- Nosal C., Balcar B. (1999). Czas w umyśle stratega: perspektywa temporalna a wskaźniki zachowań strategicznych. *Czasopismo Psychologiczne* nr 1, s. 55-68.
- Nosal C. (2004). Neuropsychologia kodowania temporalnego i poczucia czasu. *Przegląd Psychologiczny* nr 2, s. 175-190.
- Obuchowska I. (2005). Adolescencja. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.). Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, s. 163-201.
- Oettingen G. (2000). Expectancy effects on behavior depend on self-regulatory thought. *Social Cognition* nr 18, s. 101-129.
- Oleś P. (2005). Wprowadzenie do psychologii osobowości. Warszawa: Wyd. Nauk. „Scholar”.
- Ostrowska K. (1981). Psychologiczne determinanty przestępczości młodocianych. Analiza kryminalistyczna. Warszawa: PWN.
- Pervin L. (2002). Psychologia osobowości. Gdańsk: GWP.
- Pervin L., John O. (2002). Osobowość. Teoria i badania. Kraków: Wyd. UJ.
- Schifter D., Ajzen I. (1985). Intention, perceived control, and weight loss. An application of the theory of planned behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* nr 49, s. 843-851.
- Schwarzer R. (1997). Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuacji zachowań zdrowotnych. Dotychczasowe podejścia teoretyczne i nowy model. W: I. Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.). Psychologia zdrowia. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, s. 175-205.
- Sęk H., Heszen I. (2007). Psychologia zdrowia. Warszawa: PWN.
- Short J. (1998). The level of explanation problem revisited. *Criminology* nr 36, s. 3-36.
- Skinner E. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology* nr 71, s. 549-570.
- Steuden S., Jaworowska K. (2004). Egzystencjalny wymiar doświadczania izolacji więziennej przez osoby skazane na karę pozbawienia wolności. W: M. Kuć, I. Niewiadomska (red.). Kara kry-

- minalna. Analiza psychologiczno-prawna. Lublin: TN KUL, s. 291-315.
- Steuden S., Wrześcińska-Czapla A. (2005). Obraz siebie i obraz ofiary u sprawców zabójstw dokonanych ze szczególnym okrucieństwem. W: S. Steuden, M. Ledwoch (red.). Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Problemy człowieka chorego. Lublin: TN KUL, s. 155-182.
- Szymanowska A. (2003). Więzienie i co dalej. Warszawa: Wyd. Akadem. „Żak”.
- Szymanowski T. (1989). Powrót skazanych do społeczeństwa. Warszawa: Wyd. Prawnicze.
- Zajoncova A., Lynch S., Espenshade T. (2005). Self-Efficacy, Stress, And Academic Success In College. *Research in Higher Education* nr 6, s. 677-706.
- Zaleski Z. (1987). Atrybucyjna analiza kontynuacji i rezygnacji z celów zawodowych. *Przegląd Psychologiczny* nr 4, s. 969-977.

ROZDZIAŁ IV

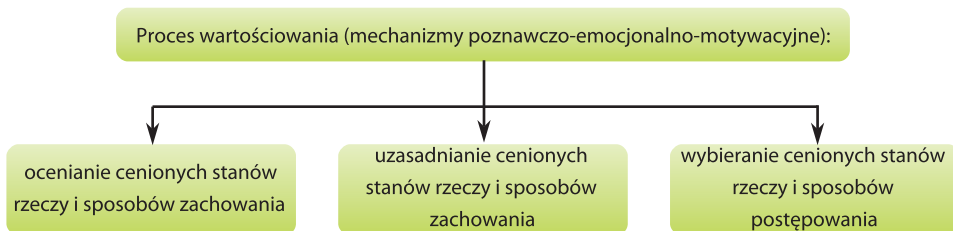
PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: OSOBOWOŚCIOWA ORIENTACJA WARTOŚCIUJĄCA

1. Na czym polega osobowościowa orientacja wartościująca?

Każde ludzkie doświadczenie obejmuje poznawczy kontakt ze sferą wartości. Osobowościowy system wartości jest w dużym stopniu odpowiedzialny za formułowanie długoterminowych celów, dokonywanie wyborów, preferowanie akceptowanych społecznie zachowań oraz modyfikację sposobu myślenia i działania.

Poprzez standardy wewnętrzne należy rozumieć elementy osobowości, które stanowią względnie trwałą organizację przekonań dotyczących preferowanych sposobów postępowania lub ostatecznych stanów egzystencji, uporządkowanych według ich relatywnej ważności. Dzięki temu systemowi wybory dokonywane przez jednostkę są ukierunkowane na takie cele, które w jej subiektywnym odczuciu stanowią istotną wartość, a więc nadają sens postępowaniu służącemu ich realizacji.

Regulacyjne funkcje standardów wewnętrznych – wartości i norm postępowania – zaznaczają się w szczególności wtedy, gdy człowiek cechuje się autonomią moralną, tzn. kieruje się własnymi wartościami i zasadami moralnymi oraz wynikającymi z nich obowiązkami. Należy zatem podkreślić, że standardy wewnętrzne, zajmując centralne miejsce w osobowości, istotnie wpływają na postępowanie jednostki ludzkiej.



Schemat 1. Istota osobowościowego procesu wartościowania

W określonych sytuacjach jednostka uważa, że może osiągnąć zamierzony cel w wyniku podjęcia konkretnych działań. Jeśli wartość takiego „przypuszczenia” jest wystarczająco silna, to zostaje podjęty zamiar realizacji dążeń, dostosowanych do zaistniałych okoliczności i standardów wewnętrznych. Wymieniony mechanizm stanowi przesłankę do stwierdzenia, że motywacja działań osoby zdrowej psychicznie może być trafnie wyjaśniona w oparciu o jej sposób wartościowania. Przedstawiony wniosek wynika z faktu, że osobowościowa orientacja aksjologiczna służy:

- preferowaniu wartości i norm postępowania w określonych sytuacjach
- ich powtarzalności w analogicznych okolicznościach
- ukierunkowaniu dążeń człowieka (poprzez realizowanie wartości i reguł postępowania uporządkowanych w niesprzeczną całość w standardach wewnętrznych).

W analizie podmiotowej orientacji wartościującej należy uwzględnić różniczenie między istnieniem wartości na poziomie deklaratywnym i realizacyjnym. Obiekt przedstawiający dla człowieka coś cennego jest odczuwany jako atrakcyjny, ale wartość odczuwana (deklarowana) może być uznana (co się wiąże z jej interioryzacją) bądź odrzucona. Regulacyjne funkcje zachowań pełnią tylko wartości zinterioryzowane.

Przedstawioną prawidłowość potwierdzają studia empiryczne dotyczące orientacji aksjologicznej u osób zagrożonych karierą przestępczą. Na ich podstawie można stwierdzić, że deklaratywne wartości w tej grupie są podobne do tych, które są wybierane przez ogół społeczeństwa. Więźniowie najbardziej cenią:

- życie rodzinne
- sprawność i siłę fizyczną
- wykształcenie
- stabilizację życiową
- różne sieci wsparcia społecznego
- dobra materialne
- niezależność finansową
- dionizyjską orientację wartościującą (zaspokajanie hedonistycznych potrzeb).

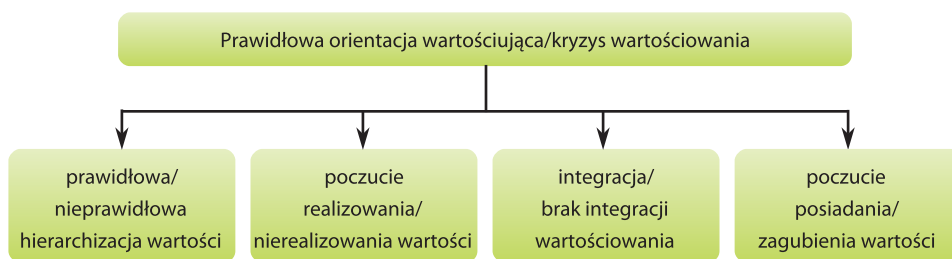
Różnice między jednostkami naruszającymi normy prawa karnego a osobami postępującymi zgodnie z ogólnie obowiązującym systemem aksjonormatywnym polegają na tym, że w zbiorowości ludzi nieprzystosowanych społecznie zaznacza się istotnie mniejsze nasilenie wartości dotyczących poszukiwania sensu własnego życia poprzez odniesienie do transcendencji (zbawienia) oraz jakości relacji interpersonalnych (prawdziwej przyjaźni, dojrzałej miłości, uznania społecznego). W zakresie wartości instrumentalnych (związanych z osiąganiem celów) osoby niedostosowane społecznie istotnie częściej preferują czynniki związane z samowystarczalnością (niezależność, odwaga), a znacząco rzadziej – oparte na kooperacji interpersonalnej (uczciwości, szczerości, prawdomówności, solidności, odpowiedzialności, pogodnym usposobieniu).

Wyniki badań wskazują również na podobieństwo między deklarowanymi wartościami recydywistów i osób jednokrotnie karanych. W obydwu porównywanych grupach stwierdzono zdecydowaną aprobatę dla istniejących wartości i norm społecznych.

Analizy empiryczne potwierdzają też stwierdzenie, że jednostki powracające do przestępstwa w zdecydowanej większości dążą do realizacji konformistycznych celów. Dlatego duży odsetek tej grupy, popełniając kolejne przestępstwo, stosuje techniki neutralizacji służące usprawiedliwieniu zachowania naruszającego standardy społeczne. Jedynie niewielka część recydywistów nie czuje się związana z obowiązującym systemem wartości. Dotyczy to głównie osób zmarginalizowanych, u których antyspołeczne dążenia stanowią wynik silnych wpływów podkultury więziennej, preferującej kult przemocy, brutalności i cwaniactwa.

Zazwyczaj standardy wewnętrzne u osób dorosłych funkcjonują w harmonijny sposób. Wydarzenia losowe (np. śmierć osoby bliskiej, choroba) lub rozwojowe (np. podejmowanie nowych ról) często jednak prowadzą do zaburzeń w działaniu osobowościowej orientacji aksjologicznej. Na syndrom kryzysu wartościowania mogą składać się następujące objawy:

- trudności w uporządkowaniu posiadanych wartości w hierarchię – jednostka nie potrafi określić wartości naczelnej w systemie własnych dążeń; taka sytuacja skutkuje brakiem orientacji aksjologicznej lub konfliktem między preferowanymi wartościami
- znaczące przewartościowanie – osoba odkrywa nowe wartości, a jednocześnie rezygnuje z tych, które dotychczas uznawała
- brak integracji procesów poznawczych, afektywnych i motywacyjnych składających się na wartościowanie – osoba składa deklaracje poznawcze, ale równocześnie ma do nich negatywny stosunek emocjonalny i nie angażuje się w ich realizację
- trudności w ocenianiu i dokonywaniu wyborów na podstawie wewnętrznych standardów – system aksjologiczny nie pełni funkcji regulacyjnej; przyczyny tego typu zaburzeń mogą mieć dwojaki charakter: mogą być konsekwencją braku wyraźnej hierarchii wartości lub skutkiem wydawania ocen, które nie wynikają ze standardów wewnętrznych, ale z innych przesłanek (np. sytuacyjnych)
- poczucie niezrealizowania wartości – problemy tego rodzaju wynikają z uświadomienia sobie przez człowieka rozbieżności między standardami wewnętrznymi a własnym postępowaniem; brak regulacyjnej funkcji orientacji aksjologicznej jest najczęściej spowodowany silnymi naciskami wewnętrznymi (np. sfrustrowanymi potrzebami) lub zewnętrznymi (np. presją społeczną).



Schemat 2. Czynniki konstytuujące osobowościową orientację wartościującą/kryzys wartościowania

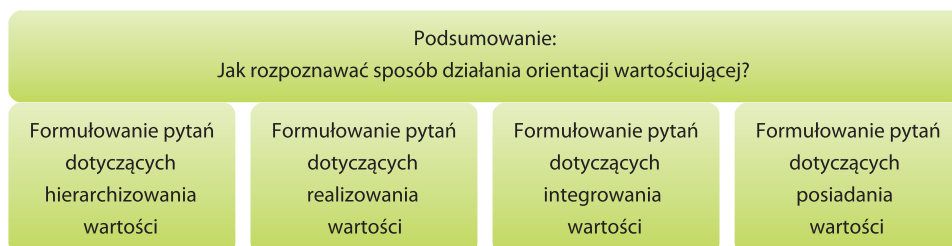
Objawy kryzysu wartościowania przekładają się w dużej mierze na trudności w psychospołecznym funkcjonowaniu człowieka. Skutki psychologiczne mogą polegać na: 1) doświadczaniu zwiększonego napięcia psychicznego, 2) nasilonym niepokoju, 3) poczuciu winy, 4) trudnościach w zakresie realizacji życiowych dążeń, 5) osłabieniu skuteczności realizowanych zadań, 6) spadku samooceny.

Problemy interpersonalne odnoszą się natomiast do: 1) nieufnego, nieprzyjaznego i nadmiernie krytycznego nastawienia wobec ludzi, 2) zaburzeń w nawiązywaniu bliskich kontaktów emocjonalnych, 3) tendencji do rywalizacji i odgrywania się na innych, przy jednoczesnej potrzebie akceptacji z ich strony.

Wyniki analiz empirycznych potwierdzają występowanie kryzysu wartościowania u osób podejmujących antyspołeczną aktywność. Jego przejawy w grupie osób zagrożonych karierą przestępczą mogą polegać na:

- trudnościach w hierarchizacji wartości
- poczuciu nierealizowania standardów wewnętrznych
- dezintegracji osobowościowego systemu aksjologicznego
- niewielkiej stabilności wartościowania.

Przedstawioną prawidłowość potwierdzają wnioski z metaanalizy 60 publikacji empirycznych z lat 1964–1994, w której stwierdzono, że zaburzenia w orientacji wartościującej stanowią silny predyktor powrotności do przestępstwa (Simourd, Andrews 1994, s. 26–31).



Przykładowe pytania:

- Jakimi ideałami kierujesz się w życiu?
- Czy potrafisz określić, co w Twoim życiu jest najważniejsze?
- Jak często realizowanie życiowych dążeń sprawia Ci satysfakcję?
- Jak często jesteś konsekwentny w urzeczywistnianiu osobistych celów?
- Czy postępujesz zgodnie z tym, co uważasz za ważne?
- Jak często jesteś wierny życiowym ideałom?
- Czy odnalazłeś wzorce, które w życiu warto naśladować?
- Czy zagubiłeś wartości, którymi kiedyś się kierowałeś?

2. W jaki sposób zdolność do wartościowania wpływa na zachowanie człowieka?

Wpływ osobowościowej orientacji aksjologicznej na postępowanie jednostki ludzkiej zaznacza się w kilku funkcjach – poznawczej kontroli zachowań, integracji psychospołecznej, odnalezieniu sensu przeżywanych doświadczeń, motywowaniu do podejmowania działań celowościowych.

1. wymiar wpływu orientacji wartościującej
na zachowania człowieka:

Funkcja kontrolna

Realizacja funkcji kontrolnej jest związana z tym, że standardy osobiste stanowią wewnętrzny system odniesienia dla wybieranych przez człowieka sposobów postępowania. Przestrzeganie uwewnętrznionych wartości i norm postępowania prowadzi do satysfakcji i zwiększenia szacunku do siebie, zaś łamanie – do wyrzutów sumienia i obniżenia samooceny. Kontrola zachowań jednostki przez standardy wewnętrzne pozwala więc przypuszczać, że występowanie standardu polegającego na niekrzywdzeniu innych w istotny sposób zahamuje interpersonalne zachowania agresywne.

2. wymiar wpływu orientacji wartościującej
na zachowania człowieka:

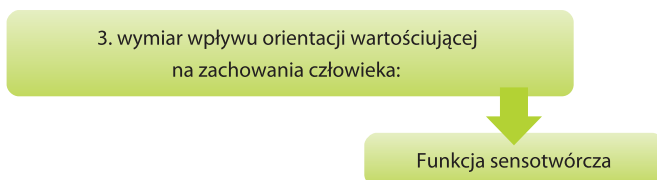
Funkcja integrująca

Integrujące znaczenie osobowościowej orientacji wartościującej jest związane z tym, że standardy wewnętrzne stanowią układ odniesienia dla postępowania ludzi w nowych okolicznościach. Dzięki tego rodzaju matrycy człowiek

potrafi:

- zrozumieć i ocenić nowe doświadczenia
- umieścić i uporządkować je w odpowiednim kontekście
- odnaleźć sensowne wyjaśnienie dla ich zaistnienia.

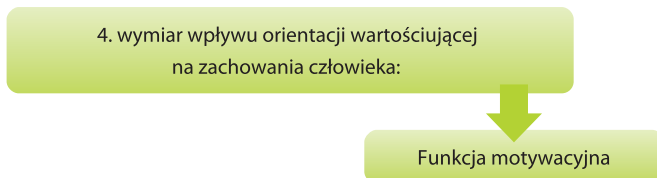
Zatem, dzięki prawidłowemu funkcjonowaniu standardów wewnętrznych istnieje zintegrowana tożsamość człowieka – zarówno w warunkach, w których dochodzą do niego wciąż nowe informacje, jak również w okolicznościach, gdy jest on obiektem zachodzących zmian. Integrująca funkcja wartościowania zaznacza się również na płaszczyźnie społecznej, ponieważ wyodrębnianie się oraz trwałość i sprawność funkcjonowania różnego rodzaju zbiorowości stanowi efekt wspólnoty wartości i norm postępowania dla ich członków.



Dla jednostki ludzkiej wartość nabiera znaczenia wtedy, gdy zostaje wybrana poprzez akt wolnego wyboru, a następnie uznana za własną. Nadawanie sensu własnemu życiu może się odbywać poprzez realizowanie trzech rodzajów dóbr niematerialnych:

- wartości twórczych – poprzez działanie i przeobrażanie otoczenia
- wartości przeżyciowych – dzięki odczuwaniu świata
- wartości związanych z postawą – w wyniku przyjmowania konstruktywnych postaw wobec bolesnych sytuacji (np. wobec cierpienia, choroby czy śmierci).

Ukształtowanie wewnętrznego „świata” wartości prowadzi najpierw do tego, że życie człowieka nabiera indywidualnego znaczenia, a następnie do odkrywania, realizowania i utrwalania sensu własnej egzystencji w różnych okolicznościach. Analizy empiryczne wskazują, że poczucie sensu życia zależy w dużym stopniu od zdolności do hierarchizowania wartości i od rodzaju dobra, które znajduje się na szczycie dokonanego porządkowania. Preferowana wartość ma tym większe znaczenie dla odnalezienia sensu własnej egzystencji, im szerszą perspektywę stwarza dla oceny różnorodnych aspektów ludzkiego funkcjonowania.



Charakterystyczną cechą ludzkich zachowań jest intencjonalność (celowość) w stosunku do świata, wolny wybór w zakresie podejmowania aktywności, nakierowanie na realizację dążeń oraz świadomość przyczyn i skutków podejmowanych działań.

Cele będące antycypowanymi stanami rzeczy, stanowią nośniki potencjalnych wartości i znaczeń. Można je uznać za wizję przyszłości, którą w toku działania sprawca zmienia w realny świat. Dzięki ukierunkowaniu na realizację wartości i celów człowiek „nie jest nigdy w pełni”, lecz wciąż „staje się”. Intencję można więc określić jako dyspozycję do określonego zachowania lub jako reprezentację przyszłego sposobu samorealizacji. Intencjonalność łączy się z trzema innymi cechami aktywności ludzkiej:

- dalekowzrocznym przewidywaniem – oceną bliskich i odległych konsekwencji podejmowanej aktywności
- samoregulacją – zdolnością do kierowania własnym działaniem i do korekty tego zachowania przez wykorzystywanie posiadanych doświadczeń i wewnętrznych standardów
- autorefleksyjnością – świadomością różnorodnych czynników podmiotowych i sytuacyjnych, które wpływają na inicjowane zachowania.

Wymienione składniki aktywności ludzkiej z jednej strony odpowiadają za spójność i ukierunkowanie podejmowanych działań, zaś z drugiej – sprzyjają wzmacnianiu poczucia tożsamości, a w konsekwencji nadają sens życiu człowieka.

Intencjonalność zachowania ludzkiego znajduje również odzwierciedlenie na gruncie kryminologicznym. Podejście humanistyczne przyjmuje za podstawę analiz wizję człowieka wybierającego: *homo eligens*. W takim ujęciu przestępstwo – podobnie jak inne akty sprawcze – stanowi wynik autonomii jednostki.

Decyzja o podjęciu lub zaniechaniu czynu zabronionego jest związana z przebiegiem procesów psychicznych, które zaczynają się w chwili, gdy podmiot uświadomi sobie, że „coś można zrobić” lub „czegoś nie można zrobić”. Ścierają się tu racje przemawiające za treścią projektowanego wyboru i argumenty przeciwne – przede wszystkim ocena wartości celu, określenie prawdopodobieństwa przewidywanych skutków (pozytywnych i negatywnych) oraz świadomość poniesionych kosztów.

Przedstawiony wniosek potwierdza empiryczna analiza decyzji sprawców przestępstw przeciwko mieniu, którzy zostali zakwalifikowani do trzech kategorii – początkujących złodziei, profesjonalistów oraz osób dokonujących kradzieży w desperacji. We wszystkich wymienionych grupach zachowanie antyspołeczne stanowiło efekt działania osobowościowej orientacji wartościującej, czyli było konsekwencją racjonalnych decyzji, wynikających z własnych doświadczeń i analizy zaistniałej sytuacji. Przestępstwa początkujących i profesjonalnych złodziei były przygotowane i służyły przede wszystkim osiągnięciu wartości konsumpcyjnych, natomiast desperaci kradli w celu złagodzenia osobistych trudności.

Procesy wartościowania zaznaczają się również w czynach o charakterze agresywnym. Badania empiryczne pozwoliły na wyodrębnienie trzech typów zabójców ze względu na mechanizmy powstawania agresji:

- zabójstwo w pierwszej grupie wynikało z doświadczania sytuacji trudnej, osłabienia kontroli wewnętrznej i agresji o charakterze reaktywnym
- zachowanie agresywne w drugiej kategorii było związane z naruszeniem poczucia godności sprawcy, wysokim nasileniem lęku i/lub upojeniem alkoholowym
- natomiast w trzeciej zbiorowości – było efektem agresji o charakterze zadaniowym.

Istnienie osobowościowej orientacji wartościującej w postępowaniu przestępców uzasadnia również fakt, że często poszukują oni uzasadnienia dla swojego działania, aby w ten sposób zmniejszyć odpowiedzialność za jego skutki. Usprawiedliwianie czynu w postaci stosowania różnych technik neutralizacji można z jednej strony traktować w kategoriach istnienia wewnętrznych standardów postępowania, zaś z drugiej – interpretować jako chęć redukcji negatywnych stanów psychicznych (np. poczucia winy, wstydu czy lęku).

Potwierdzeniem faktu, że zachowania antyspołeczne stanowią osobisty wybór podmiotu sprawczego, są także wyniki badań, w których stwierdzono, że z przestępczym stylem życia istotnie współwystępują cztery zmienne osobowościowe, które często wyznaczają wybory życiowe osób zagrożonych karierą przestępczą:

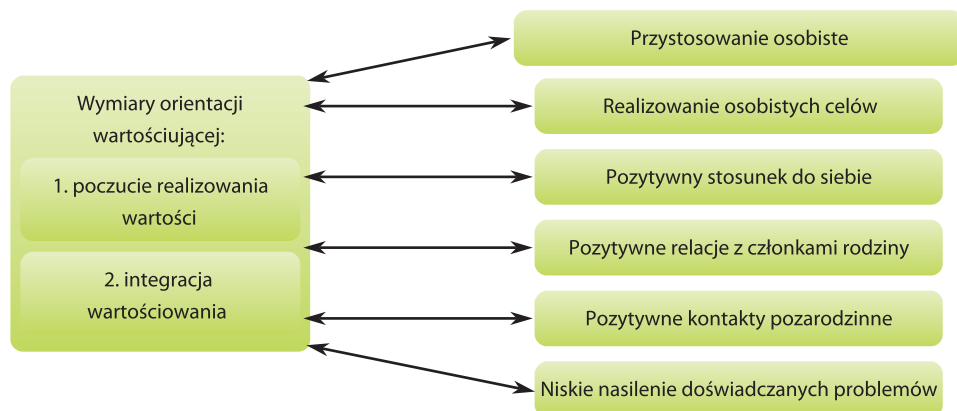
- nieodpowiedzialność
- pobłażanie sobie
- preferencja dewiacyjnych norm postępowania
- trudności w nawiązywaniu relacji interpersonalnych.

Proces odpowiedzialny za zachowania celowościowe wyraża się okresami warunkowymi „jeśli..., to”, dzięki czemu osoba rozważa dostępność celów, możliwości ich osiągnięcia oraz różne skutki podejmowanej aktywności. Atrakcyjny lub awersyjny cel nie wywołuje automatycznie działania. Dopiero wtedy, gdy pojawi się przeświadczenie, że istnieje możliwość zrealizowania efektu pozytywnego lub uniknięcia skutku negatywnego, powstaje dążenie (tendencja motywacyjna) do inicjowania czynności ukierunkowanych na jego osiągnięcie.

W kontekście przedstawionego mechanizmu należy zwrócić uwagę, że uruchomienie działań przestępczych, stanowiących kategorię celów o destruktywnym charakterze, stanowi wynik działania osobowościowej orientacji aksjologicznej. Traktowanie czynu sprzecznego z prawem w kategoriach procesu wartościowania i racjonalnego wyboru człowieka prowadzi więc do odrzucenia modelu psychopatologicznego w motywacji przestępstw. To przede wszystkim sposób działania standardów wewnętrznych decyduje o takiej selekcji celów oraz o takim zorganizowaniu posiadanych umiejętności i okoliczności zewnętrznych, które w konsekwencji prowadzą do zachowania naruszającego normy prawa karnego.

3. Czy występują zależności między sposobem wartościowania a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?

Zależności między funkcjonowaniem osobowościowej orientacji wartościującej a przystosowaniem nieletnich (N=511), aktualnych więźniów (N=109) i byłych więźniów (N=99) zostały szczegółowo przedstawione w raporcie pt. „Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”, autorstwa I. Niewiadomskiej, J. Chwaszcz i W. Augustynowicz (2010). Badania przeprowadzono w ramach projektu współfinansowanego przez Europejski Fundusz Społeczny. W niniejszym rozdziale wyniki uzyskane w przedstawionych powyżej badaniach zostały zilustrowane na schemacie 3. (prawidłowości występujące u nieletnich), 4. (zależności kształtujące się w zbiorowości osób odbywających sankcje izolacyjne), 5. (relacje zachodzące w grupie byłych więźniów). Sposób funkcjonowania orientacji wartościującej został zmierzony za pomocą Kwestionariusza do Badania Kryzysu w Wartościowaniu (KKW) P. Olesia. Natomiast pomiar przystosowania osobistego i jego pięciu wymiarów został dokonany dzięki wykorzystaniu Testu Niedokończonych Zdań (RISB) J. Rottera.



Schemat 3. Relacje zachodzące między nasileniem kryzysu w wartościowaniu a przystosowaniem osobistym w grupie nieletnich (Niewiadomska i in. 2010, s. 80-81)

Na podstawie zaprezentowanych zależności można stwierdzić, że duże nasilenie dwóch czynników konstytuujących osobowościową orientację aksjologiczną – poczucia realizowania wartości i doświadczania integracji posiadanych wartości – w istotny sposób łączy się z wysokim poziomem przystosowania i jego pięcioma wymiarami (realizowanie osobistych celów, pozytywny stosunek do siebie, konstruktywne relacje rodzinne, pozytywne kontakty pozarodzinne, niskie nasilenie przeżywanych problemów wewnętrznych) w zbiorowości nieletnich. Natomiast zarówno ogólne nasilenie kryzysu wartościowania, jak również poziom jego dwóch elementów (zdolności porządkowania wartości oraz integra-

cji wartościowania) nie kształtują ani osobistego przystosowania nieletnich, ani żadnego z testowanych wymiarów adaptacji.



Schemat 4. Relacje zachodzące między natężeniem kryzysu wartościowania a przystosowaniem osobistym w grupie aktualnych więźniów w okresie adaptacji do warunków wolnościowych (Niewiadomska i in. 2010, s. 44-51)

W zbiorowości aktualnych więźniów niskie nasilenie kryzysu wartościowania oraz zdolność do porządkowania systemu wartości w hierarchię współwystępują w istotny sposób z dwoma wymiarami osobistego przystosowania:

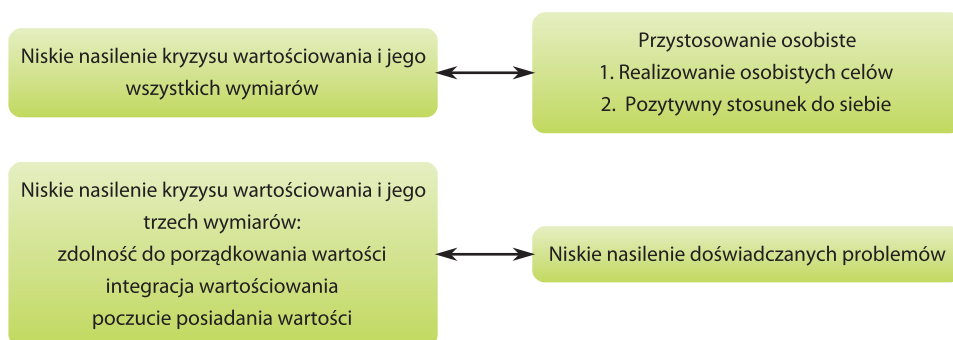
- 1) realizowaniem osobistych celów
- 2) konstruktywnymi relacjami rodzinnymi.

Poczucie realizowania wartości (jeden z elementów osobowościowej orientacji aksjologicznej) w istotny sposób łączy się z:

- pozytywnym przystosowaniem osobistym
- trzema wymiarami indywidualnej adaptacji – realizowaniem osobistych celów, konstruktywnymi relacjami rodzinnymi, niskim poziomem przeżywanych problemów psychologicznych.

Integracja wartościowania – kolejny element osobowościowej orientacji aksjologicznej – koreluje istotnie u aktualnych więźniów z trzema wymiarami osobistego przystosowania: 1) realizowaniem osobistych celów, 2) konstruktywnymi relacjami rodzinnymi, 3) pozytywnymi kontaktami pozarodzinnymi.

Warto także zwrócić uwagę na to, że ani ogólne nasilenie kryzysu wartościowania, ani żaden z czynników tworzących osobowościową orientację aksjologiczną nie łączą się w istotny sposób z jednym z wymiarów osobistego przystosowania – stosunkiem do siebie.



Schemat 5. Relacje zachodzące między nasileniem kryzysu wartościowania a przystosowaniem osobistym w grupie byłych więźniów (Niewiadomska i in. 2010, s. 62-69)

W zbiorowości byłych więźniów zaznaczają się dwa rodzaje zależności między osobowościową orientacją aksjologiczną a poziomem osobistego przystosowania. Po pierwsze, w analizowanej grupie istnieją istotne związki między niskim nasileniem kryzysu wartościowania i jego wszystkich elementów (poczucia realizowania wartości, zdolności do porządkowania systemu wartości w hierarchię, integracji wartościowania, doświadczania posiadania wartości) a wysokim poziomem osobistego przystosowania, szczególnie w jego dwóch wymiarach – realizowanie indywidualnych celów i pozytywny stosunek do siebie.

Po drugie, niewielki poziom kryzysu wartościowania i prawidłowe funkcjonowanie trzech wymiarów osobowościowej orientacji aksjologicznej (zdolność do porządkowania wartości w hierarchię, integracja wartościowania, poczucie posiadania wartości) w sposób istotny wiąże się z niskim natężeniem przeżywanych problemów psychologicznych przez byłych więźniów.

Przeprowadzone badania pozwalają również na stwierdzenie, że nie zaznaczają się istotne związki między funkcjonowaniem osobowościowej orientacji wartościującej a dwoma wymiarami osobistego przystosowania osób, które opuściły zakłady karne – relacjami rodzinnymi i kontaktami pozarodzinnymi.

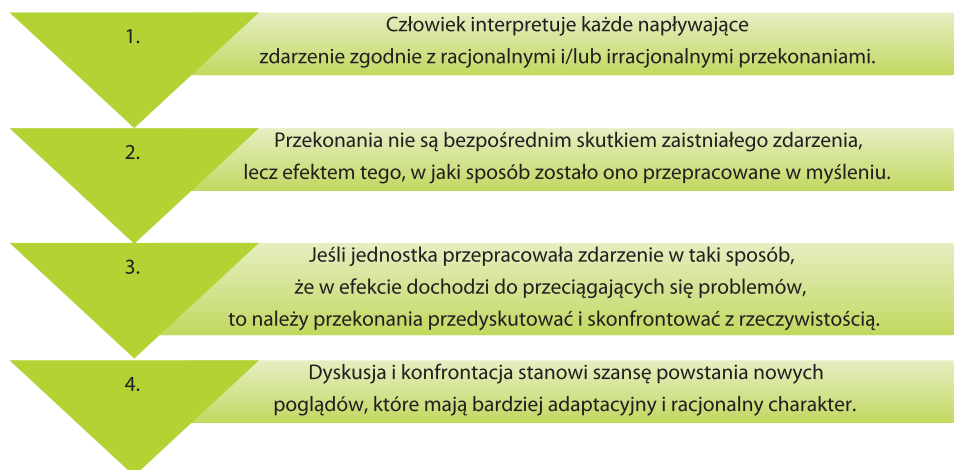
4. Jak można kształtować osobowościową orientację wartościującą?

W działaniach służących korygowaniu sposobu wartościowania u osób zagrożonych karierą przestępczą można wykorzystać dorobek terapii poznawczej i sposób pracy oparty na społecznych teoriach uczenia.



Stosowanie tego rodzaju podejścia opiera się na założeniu, że sfera etycznych zachowań człowieka stanowi rodzaj zmiennej kognitywnej, będącej skutkiem asymilacji norm i wartości przyjmowanych w procesie socjalizacji. Interioryzacja aksjologicznych zasad postępowania stanowi rodzaj moralności bazowej dla zachowań jednostki. Popękanie przestępstw jest efektem różnic, jakie zachodzą między przestępcami i nie-przestępcami w moralnej linii bazowej. Terapia kognitywna, służąca rozwojowi moralności, koncentruje się więc na zmianie konceptualizacji wartości i standardów zachowań jednostek zagrożonych karierą przestępczą, aby je upodobnić do bazowej moralności nie-przestępców.

Restrukturyzacja sposobu myślenia w ramach kognitywnej terapii moralnej wynika z tego, że sposób spostrzegania siebie i otaczającej rzeczywistości oraz interpretacja doświadczeń życiowych wpływają na przeżywane emocje i podejmowanie określonych zachowań. Dlatego metody resocjalizacyjne i/lub terapeutyczne, które są ukierunkowane na zmiany w sposobie myślenia – w tym również na restrukturyzację preferowanych wartości – powinny w konsekwencji doprowadzić do redukcji antyspołecznego postępowania. Zmiany w strukturach poznawczych następują według schematu:



Stosowanie podejścia kognitywnego w oddziaływaniach służących korzystnym zmianom w osobowościowej orientacji wartościującej jest uzasadnione kilkoma względami.

- Po pierwsze, w podejściu tego typu uwzględnia się aktywną współpracę między wychowawcą (terapeutą) i wychowankiem (pacjentem) oraz dążenie do samowystarczalności uczestnika prowadzonych oddziaływań.
- Po drugie, zasadniczym składnikiem każdego programu jest dokładna analiza sposobu funkcjonowania osoby uczestniczącej w zajęciach – jej modelu myślenia, zaburzeń zachowania, czynników poprzedzających występujące problemy, a także ich następstw.

- Po trzecie, celem prowadzonych oddziaływań jest osiągnięcie funkcjonalnych celów, a udział w zajęciach sprowadza się do rozwiązywania konkretnych problemów.

Uczestnictwo w kognitywnych treningach moralności musi być jednak poprzedzone rzetelną diagnozą, która uwzględnia występowanie problemów psychopatologicznych, w tym również zaburzeń osobowości o charakterze socjopatycznym. Wynika to z faktu niskiej skuteczności tego typu programów w stosunku do osób, u których problemy w sferze wartościowania współwystępują z zaburzeniami centralnego układu nerwowego.

Propozycja 2.:

Spółeczny trening zmiany moralności

Przekształcenia w osobowościowej orientacji aksjologicznej mogą stanowić efekt interakcji społecznych. Przedstawiona propozycja wynika z prawidłowości, że perspektywa społeczno-moralna jest podstawowym elementem, dzięki któremu dochodzi do strukturalizacji rozumowania leżącego u podstaw sądów moralnych.

Drugi argument polega na tym, że internalizacja (uwewnętrznianie) wartości stanowi nieodłączny element procesu socjalizacji jednostki. Mianowicie, początkowo narzucane przez zbiorowości społeczne wartości, normy, poglądy i postawy w procesie tworzenia standardów wewnętrznych osoba zaczyna traktować jako „swoje”. Dlatego stopień internalizacji wartości często wyznacza kierunek aktywności jednostki, w tym również działań przestępczych. Badania wykazują, że jednostki o słabo ukształtowanej orientacji aksjologicznej, częściej niż osoby z prawidłowo zintegrowanymi wartościami, w podejmowaniu decyzji zwykle ulegają naciskom czynników sytuacyjnych i/lub wpływowi grupy, z którą się utożsamiają.

Trzecia przesłanka wynika z faktu, że częstą przyczyną zaburzeń w funkcjonowaniu osobowościowej orientacji wartościującej jest zjawisko anomii społecznej. Człowiek często czuje się zagubiony i/lub bezradny w świecie społecznym, w którym dominuje chaos aksjonormatywny. Jego reakcja na spostrzegany relatywizm kulturowy może polegać na przejawianiu zachowań dewiantycznych – np. używaniu substancji psychoaktywnych czy dokonywaniu przestępstw. Jednocześnie wzrost doświadczanego kryzysu w wartościowaniu często prowadzi do nasilenia destrukcyjnych postaw życiowych – m.in. bierności, emocjonalnego dystansowania się od otoczenia czy zachowań ucieczkowych w postaci nadużywania leków, alkoholu i/lub narkotyków.

Strategie służące kształtowaniu standardów wewnętrznych mogą bazować na koncepcji społeczności terapeutycznych. Siła wspólnoty w restrukturyzowaniu systemu aksjonormatywnego jej członków wynika z działania kilku mechanizmów.

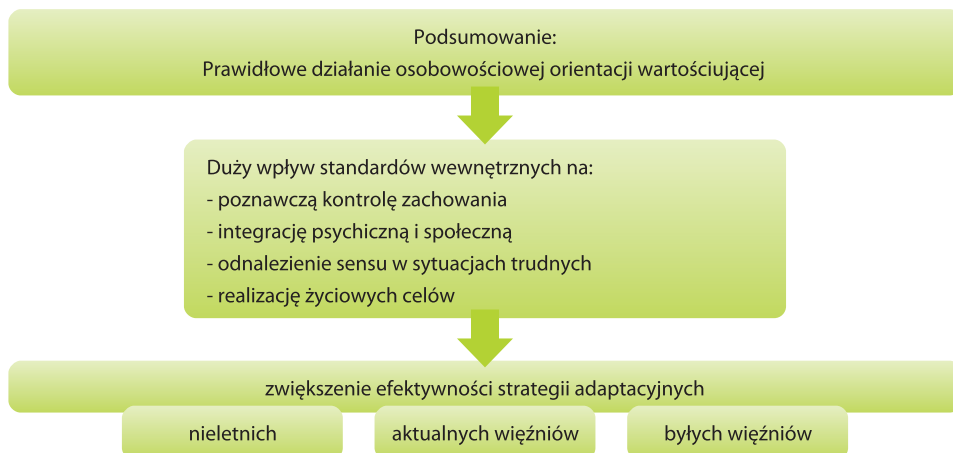
- Pierwszy z nich polega na modelowaniu zachowań przez członków zbiorowości, tzn. mieszkańcy zachowujący się zgodnie z oczekiwaniami i wartościami

społeczności stanowią rodzaj modeli do naśladowania. Zbiorowość jest więc rozumiana jako kontekst, w którym zachodzi wzajemne uczenie się, zaś jego efektywność wzrasta przy większej liczbie pozytywnych modeli i większej integracji uczestników.

- Siła społecznego uczenia jest dodatkowo wzmacniana poprzez wspólnotowy charakter oddziaływań korygujących. Celom socjalizacyjnym, edukacyjnym i/lub terapeutycznym służą wspólne posiłki (ich przygotowywanie, podawanie i spożywanie), codzienne spotkania, seminaria, prace zespołowe, wspólne spędzanie wolnego czasu, uroczystości i rytuały.
- Mechanizmem sprzyjającym korzystnym zmianom w osobowościowej orientacji wartościującej jest również podział oddziaływań resocjalizacyjnych/terapeutycznych na etapy. Przekształcenia zachodzące w osobowości człowieka są zatem rozłożone na części, zgodnie z założeniem, że zmiana jest procesem rozwojowym. Główny nacisk w każdej fazie prowadzonych działań jest położony na przyrost wiedzy i umiejętności. W miarę postępów osoba jest przesuwana do następnych etapów programu.
- Kolejny mechanizm sprzyjający kształtowaniu standardów wewnętrznych jest związany z trenowaniem świadomości. Istotą stosowania tej techniki jest uświadomienie uczestnikom wpływu interakcji międzyludzkich na funkcjonowanie poszczególnych jednostek – m.in. wpływania przez własną aktywność na życie innych.

Znaczenie podejścia behawioralno-poznawczego w oddziaływaniach ukierunkowanych na umacnianie osobowościowej orientacji wartościującej potwierdzają wyniki badań. Mianowicie, u przestępców, którzy uczestniczyli w tego typu programach, zauważono istotne zmiany w postaci:

- wzrostu poczucia własnej godności, samokontroli, rozpoznawania skutków swojego postępowania, odraczania gratyfikacji celów, odpowiedzialności za zdarzenia zachodzące w życiu osobistym, nastawień prospołecznych
- spadku nasilenia przeżywanych sytuacji trudnych oraz liczby agresywnych ataków na inne osoby.



Bibliografia:

- Ajzen I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* nr 50, s. 179-211.
- Bałańdynamowicz A. (1996). Probacja. Wychowanie do wolności. Grodzisk Mazowiecki: Primus.
- Bandura A. (1997). Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman.
- Bielicki E. (1991). Młodociani przestępcy, ich wartości i orientacja wartościująca. Bydgoszcz: BTN.
- Blatier B. (2000). Control and Self-Esteem, Locus of Control, Causal Attributions, and Self-Esteem: A Comparison Between Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* nr 1, s. 97-110.
- Clarke R., Cornish D. (1985). Modeling Offenders' Decisions: A Framework for Research and Policy. *An Annual Review of Research* nr 6, s. 147-185.
- Eckensberger L. (1995). Activity or Action: Two different roads towards an integration of culture into psychology? *Culture & Psychology* nr 1, s. 67-80.
- Etzioni E. (1988). The Moral Dimension: Toward a New Economics. New York: Free Press.
- Frankl V. (1971). Homo Patiens. Warszawa: PWN.
- Gierowski J. (2005). Psychologiczne wyznaczniki przestępczości. W: J. Strelau (red.). Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej, t. 3. Gdańsk: GWP, s. 710-729.
- Gołaszewska M. (2008). Hipotetyczna wartość wartości. W: K. Popielski (red.). Wartości dla życia. Lublin: KUL, s. 79-91.
- Haan W., Vos J. (2003). A crying shame: The over-rationalized conception of man in the rational choice perspective. *Theoretical Criminology* nr 1, s. 29-54.
- Hołyst B. (2004). Psychologia kryminalistyczna. Warszawa: LexisNexis.
- Jacyniak A., Płużek Z. (1996). Świat ludzkich kryzysów. Kraków: Wyd. WAM.
- Jędrzejewski M. (2001). Subkultury a przemoc: w perspektywie psychoedukacji, socjalizacji i samorealizacji dzieci i młodzieży. Warszawa: Wyd. Akadem. „Żak”.
- Kościuch J. (1984). Hierarchie wartości w nerwicach i psychopatii oraz ich zmiany pod wpływem psychoterapii. Warszawa: ATK.
- Kroese G. (1994). Commercial robbers and decision making. *Dutch Penal Law and Policy* nr 10, s. 1-7.
- Krotochwil S. (2003). Podstawy psychoterapii. Poznań: Wyd. Zysk i S-ka.
- Leon de G. (2003). Społeczność terapeutyczna. Teoria, model, metoda. Warszawa: KBPN.
- Malak B. (1986). Zjawiska i mechanizmy socjalizacyjne a formowanie agresji interpersonalnej (zarys koncepcji). W: A. Frączek (red.). Studia nad uwarunkowaniami i regulacją agresji interpersonalnej. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź: Ossolineum, s. 99-137.
- Mariański J. (2001). Kryzys moralny czy transformacja wartości? Studium socjologiczne. Lublin: RW KUL.
- Martens W. (2002). Criminality and Moral Dysfunctions: Neurological, Biochemical, and Genetic Dimensions. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* nr 2, s. 170-182.

- Matusewicz Cz. (1975). Psychologia wartości. Warszawa: PWN.
- McGuire J., Hatcher R. (2001). Offense-Focused Problem Solving: Preliminary Evaluation of a Cognitive Skills Program. *Criminal Justice and Behavior* nr 5, s. 564-587.
- Meyer M. (2003). Hierarchie wartości jako wyznaczniki zachowań sprzecznych z prawem. Polsko-niemieckie studium porównawcze. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Lublin: Europejski Fundusz Społeczny.
- Oleś P. (1988). Kwestionariusz do Badania Kryzysu w Wartościowaniu. Warszawa: PTP.
- Oleś P. (1989). Wartościowanie a osobowość. Lublin: RW KUL.
- Oleś P. (2005). Wprowadzenie do psychologii osobowości. Warszawa: Wyd. Nauk. „Scholar”.
- Ostrowska K. (1986). Psychologiczne koncepcje wyjaśniania zachowań przestępczych. W: K. Ostrowska, D. Wójcik (red.). Teorie kryminologiczne. Warszawa: ATK, s. 133-280.
- Ostrowska K. (2007). Indywidualny i społeczny system wartości wyznacznikiem zachowań. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* nr 10, s. 2-7.
- Podgórski R. (2008). Homo socjologicus w strukturze wartości. Warszawa: Wyd. Oświatowe „FOSZE”.
- Popielski K. (1993). Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia. Lublin: RW KUL.
- Popielski K. (2008). Psychologia egzystencji. Wartości w życiu. Lublin: KUL.
- Ossowski S. (1967). Z zagadnień psychologii społecznej. Warszawa: PWN.
- Rehm L. (1988). Self-management and cognitive processes in depression. W: Cognitive Processes in Depression. Red. L. Alloy. New York: Guilford Press, 143-176.
- Simourd L., Andrews D. (1994). Correlates of delinquency: A look at gender differences. *Forum on Corrections Research* nr 6, s. 26-31.
- Stępień E. (1986). System wartości a zachowanie aspołeczne młodzieży przestępczej i nieprzestępczej. W: A. Frączek (red.). Studia nad uwarunkowaniami i regulacją agresji interpersonalnej. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź: Ossolineum, s. 287-311.
- Straś-Romanowska M. (2004). Aksjologiczne konotacje zjawiska tożsamości Ja. W: A. Szerląg (red.). Edukacja ku wartościom, Kraków: „Impuls”, s. 29-63.
- Szczepaniak P. (2003). Kara pozbawienia wolności a wychowanie. Kalisz-Warszawa: KTPN, UW.
- Szymanowska A. (1991). Resocjalizacja młodocianych skazanych na karę pozbawienia wolności. W: L. Malinowski, J. Stochmiałek (red.). Aktywność społeczno-zawodowa młodzieży niepełnosprawnej i niedostosowanej społecznie. Warszawa: WSPS, s. 72-96.
- Trempała J., Czyżowska D. (2002). Rozwój moralny. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.). Psychologia rozwoju człowieka. Rozwój funkcji psychicznych. Warszawa: PWN, s. 112-121.
- Tyszkiewicz L. (1997). Kryminogeneza w ujęciu kryminologii humanistycznej. Katowice: Wyd. UŚ.
- Voorhis P. van, Spruance L., Ritchey N., Jonson-Listwan S., Seabrook R. (2004). The Georgia Cognitive Skills Experiment: A Replication of Reasoning and Rehabilitation. *Criminal Justice*

- and Behavior* nr 3, s. 282-305.
- Walters G. (1990). *Criminal Lifestyle*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Walters G. (2005). Recidivism in Released Lifestyle Change Program Participants. *Criminal Justice and Behavior* nr 1, s. 50-65.
- Wojtyła K. (1969). *Osoba i czyn*. Kraków: PTT.
- Wolf Y. (2002). Violations of Out-Group and In-Group Regulations in the Eyes of Ordinary and Protected Prisoners: An Instance of Judgmental Modularity. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* nr 2, s. 207-217.
- Wolska A. (1997). Mechanizm agresji zabójców. *Czasopismo Psychologiczne* nr 3, s. 195-200.
- Wyrwińska-Cieślak M., Cieślak K. (1983). Wartości a sens życia w świetle badań eksperymentalnych. *Roczniki Filozoficzne* nr 4, s. 107-132.
- Ziomek-Michalak K. (2005). System wartości osadzonych w świetle badań pilotażowych. *Zamojskie Studia i Materiały. Pedagogika* nr 1, s. 84-91.

ROZDZIAŁ V

PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: POCZUCIE ALIENACJI/ZAKORZENIENIA

1. Na czym polega doświadczanie alienacji/zakorzenia?

Poczucie alienacji – wyobcowania, wykorzenia – oznacza sytuację, w której osoba czuje się oderwana zarówno od istotnych dla niej obszarów rzeczywistości społecznej, jak również od ważnych sfer osobistego funkcjonowania. Wyalienowanie może wywoływać doświadczenia związane z:

1. bezradnością
2. bezsenssem
3. anomią
4. izolacją społeczną
5. samowyobcowaniem.

Specyfikę doświadczania wymienionych rodzajów wyalienowania oddaje przedstawiona poniżej charakterystyka.

Ad 1) Poczucie bezradności. Pojęcie to odzwierciedla oczekiwanie osoby, że jej własne zachowania nie są w stanie doprowadzić do osiągnięcia zamierzonych celów, co w konsekwencji prowadzi do przekonania, że zachodzące zdarzenia w życiu osobistym nie zależą od własnej aktywności. Fenomen doświadczania bezsilności jest podobny do istoty takich terminów jak:

- zewnętrzne umiejscowienie kontroli (zewnętrzsterowność)
- systemowa bezradność (niemożność osiągnięcia zamierzonych celów, pomimo istnienia zasobów motywacyjnych jednostki, z powodu utrudnień systemowych).

Kryterium wpływu na realizację dążeń zakłada istnienie kontinuum, na którym można usytuować osoby od takich, które powierzają swój los siłom zewnętrznym, do takich, które sprawują kontrolę nad zdarzeniami zachodzącymi w ich osobistym życiu.

Ad 2) Poczucie bezsensu. Doświadczenie tego rodzaju jest związane z oczekiwaniem, że nie można w satysfakcjonujący sposób realizować zamierzo-

nych celów. Znaczenie bezsensu w kontekście motywacji człowieka odzwierciedla następujące stwierdzenie: „W sytuacji, gdy jednostka nie posiada jasności, w co powinna wierzyć, to nie posiada minimum jasności niezbędnej do podejmowania decyzji”. W psychologicznym ujęciu „sens” ma subiektywne znaczenie. Poznajemy go wtedy, gdy próbujemy odpowiedzieć na pytania: „Po co i dlaczego istniejemy?”, „Do czego powinniśmy dążyć?”, „Co powinniśmy zrobić, aby nasze życie było udane?”.

W wymiarze odczuwania bezsensu zaznacza się silne przekonanie, że podejmowane przez jednostkę działania nie mają żadnej wartości, ponieważ nie gwarantują satysfakcjonujących osobę efektów. Dzieje się tak dlatego, że wartości systematyzują sposób postępowania jednostki ludzkiej, przez co jej zachowanie staje się w większym stopniu przewidywalne – zarówno dla niej samej, jak również dla jej otoczenia.

Na podstawie przedstawionej charakterystyki można zatem stwierdzić, że poczucie bezsensu odnosi się do niewielkich możliwości w zakresie przewidywania skutków własnego zachowania, zaś doświadczanie bezsilności (poprzedni wymiar alienacji) – do spostrzegania niewielkich możliwości w zakresie kontroli własnego postępowania.

Ad 3) Poczucie anomii odzwierciedla spostrzeganie obowiązującego systemu społecznego – m.in. norm prawnych, moralnych i obyczajowych – jako niejasnego, wewnętrznie sprzecznego i/lub narzuconego z zewnątrz. Sytuacja tego rodzaju przyczynia się do tego, że ogólnie obowiązujące wartości i reguły postępowania tracą moc regulacyjną w stosunku do postępowania osoby. W ramach doświadczanej anomii u człowieka mogą pojawić się przekonania dotyczące tego, że:

- przestrzeganie obowiązujących w społeczeństwie wartości i reguł postępowania uniemożliwia jednostce osiągnięcie ważnych dla niej celów
- przywódcy społeczni są obojętni na potrzeby pojedynczych osób
- w zbiorowości opierającej się na określonych zasadach nie można ani zaspokoić osobistych potrzeb, ani zbyt wiele osiągnąć
- jednostka nie może liczyć na społeczne wsparcie.

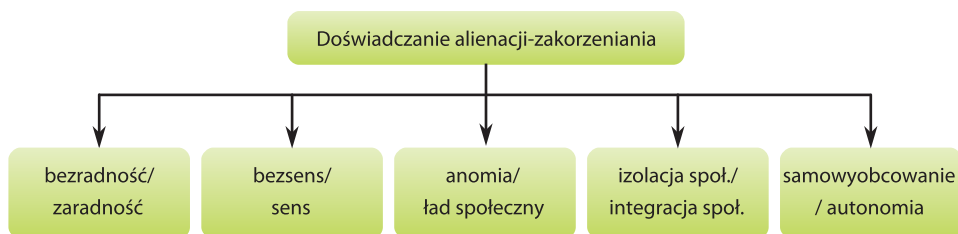
Ad 4) Poczucie izolacji społecznej (osamotnienia) oznacza względnie trwałe przekonanie, że osoba z różnych względów nie może nawiązywać satysfakcjonujących związków z innymi ludźmi. Jednocześnie niemożność odczuwania wspólnoty interpersonalnej wywołuje negatywne stany psychiczne.

Ad 5) Poczucie samowyobcowania określa stan, w którym człowiek nie postępuje zgodnie z preferowanymi wartościami i/lub z osobistymi poglądami, gdyż działania podporządkowane wewnętrznym standardom mają nieefektywny lub szkodliwy charakter. Oderwanie od własnych zasad i przekonań z jednej strony hamuje proces samorealizacji, w którym człowiek urzeczywistnia ideał własnej osoby, zaś z drugiej – prowadzi do obniżenia samooceny, wewnętrznej obcości oraz do braku zaufania do własnej osoby.

Przykładem doświadczania samowyobcowania może być sytuacja, w której człowiek porzuca własną indywidualność na rzecz konformizmu i zależności od innych. Z tego powodu charakteryzuje go dążenie do całkowitego upodobnienia się do „większości” oraz lęk przed odmiennością i samodzielnym podejmowaniem decyzji.

Przedstawiona powyżej charakterystyka wskazuje na dwie prawidłowości. Po pierwsze, w psychologicznym ujęciu alienacji występuje stan niezgodności i/lub sprzeczności między wielowymiarowym funkcjonowaniem jednostki (np. preferowanymi wartościami, dążeniami czy potrzebami) a obowiązującym systemem aksjonormatywnym. Człowiekowi wyalienowanemu towarzyszy przekonanie, że życie w obcym dla niego społeczeństwie prowadzi zarówno do trudności przystosowawczych, jak również do odczuwania niskiej sensowności własnej egzystencji.

Po drugie, badania nad analizowanym zjawiskiem doprowadziły do uzupełnienia pojęcia alienacji i konstytuujących ją elementów o przeciwstawne wymiary. W dwubiegunowym kształcie analizowany czynnik osobowościowy można przedstawić w następujący sposób:

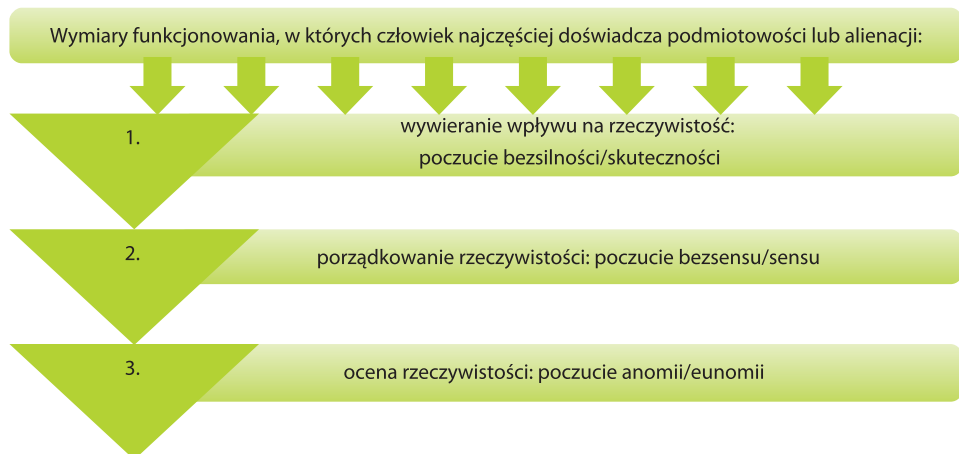


Schemat 1. Komponenty konstytuujące doświadczenie alienacji/zakorzenia

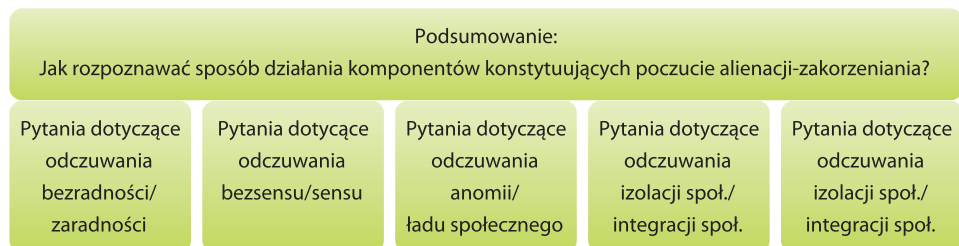
Atrybuty komponentów konstytuujących POCZUCIE ALIENACJI:	Atrybuty komponentów konstytuujących POCZUCIE ZAKORZENIA:
Bezradność – odczuwanie niemożności wpływania na wydarzenia w osobistym życiu	Zaradność – doświadczenie osobistego wpływu na swój los
Bezsens – przeświadczenie o braku wartości, które nadają sens własnej egzystencji	Sens – przekonanie, że istnieją idee i wartości, które nadają sens ludzkiemu życiu
Anomia – brak poczucia związku z obowiązującym systemem aksjonormatywnym	Ład społeczny – akceptowanie preferowanych przez społeczeństwo wartości i reguł postępowania
Izolacja społeczna – doświadczenie braku relacji z innymi ludźmi (osamotnienie)	Integracja społeczna – poczucie wspólnoty z ważnymi osobami
Samowyobcowanie – odczuwanie odseparowania od własnych przekonań	Autonomia – identyfikowanie się z posiadanymi standardami wewnętrznymi

W próbie odpowiedzi na pytanie, czym jest alienacja, należy również zwrócić uwagę na to, że jej odczuwanie jest traktowane jako zaprzeczanie podmiotowości człowieka. Dzieje się tak dlatego, że podmiotowość jest definiowana jako uświadomiona działalność, inicjowana i rozwijana przez jednostkę ludzką

według jej własnych wartości lub standardów. Działania podmiotowe zawierają więc trzy elementy: sprawowanie kontroli nad własnymi zachowaniami, świadomość tego procesu oraz możliwość dobrowolnego inicjowania działania.



Warto też podkreślić, że alienacja może stać się stylem życia lub też sposobem regulacji stosunków z otoczeniem społecznym. Do takiej sytuacji może dojść szczególnie wtedy, gdy człowiek czuje się wyobcowany ze swojej prawdziwej natury – np. poprzez unikanie głębokich relacji międzyludzkich, zagłuszanie własnego sumienia czy też brak osobistych dążeń.



Przykładowe pytania:

- Czy potrafisz skutecznie walczyć o swoje prawa?
- Czy jesteś zaradnym człowiekiem?
- Czy uważasz, że wyznaczanie sobie odległych celów jest sensowne?
- Czy Twoje życie jest ciekawe?
- Czy uważasz, że obowiązujące w Polsce prawo jest sprawiedliwe?
- Czy czujesz się związany z normami postępowania, jakie wyznacza Kościół katolicki?
- Czy posiadasz kolegów, z którymi możesz realizować różne inicjatywy?
- Czy czujesz, że należysz do grupy przyjaciół?

- Czy Twoje poglądy są dla Ciebie ważne?
- Czy często masz poczucie, że jesteś wobec siebie nieuczciwy?

2. W jaki sposób poczucie wyalienowania wpływa na zachowanie człowieka?

Doświadczane wyobcowanie uruchamia przekonania, odczucia i postawy jednostki, które często prowadzą do dewiacyjnych zachowań i/lub destrukcyjnych sposobów przystosowania. W niniejszym opracowaniu zwrócono uwagę na cztery negatywne konsekwencje odczuwanego wyalienowania – zmniejszenie poziomu spostrzegania osobistej skuteczności, wyuczoną bezradność, obniżanie poczucia jakości życia oraz wzmacnianie procesu marginalizacji społecznej.

1. wymiar wpływu doświadczanej alienacji na zarządzanie własnym życiem:

obniżanie poziomu osobistej skuteczności.

Negatywny wpływ alienacji na spostrzeganie własnej skuteczności wynika z kilku mechanizmów. Po pierwsze, osoba, która nie wyznacza sobie ważnych celów i/lub nie spostrzega osobistego wpływu na ich osiągnięcie, często rezygnuje z wysiłku w sytuacji, gdy napotka jakąkolwiek przeszkodę lub trudność.

Po drugie, osoba wyalienowana nie potrafi w dojrzały sposób zmierzyć się z problemami, ponieważ najczęściej stosuje niedojrzałe strategie zaradcze, co w konsekwencji prowadzi do nasilenia doświadczanych trudności.

Po trzecie, poczucie wyobcowania sprzyja ocenianiu własnego życia w kategoriach porażek, przy jednoczesnym marginalizowaniu sukcesów i osiągnięć.

2. wymiar wpływu doświadczanej alienacji na zarządzanie własnym życiem:

doprowadzanie do wyuczonej bezradności.

Odczuwanie alienacji łączy się w istotny sposób z wyuczoną bezradnością. Przedstawiona zależność wynika z tego, że z jednej strony postawę bierności wyprzedza brak poczucia kontroli nad zachodzącymi zdarzeniami, zaś z drugiej – roszczeniowość, wygórowane oczekiwania oraz niewdzięczność za otrzymywaną pomoc. Narastanie bezradności u wyalienowanej jednostki najczęściej wynika z następujących procesów:

- posiadania doświadczeń życiowych, które wskazują na częstą bezsilność osoby w minionej perspektywie czasowej
- częste pojawianie się bezradności w czasie teraźniejszym
- trudności w wytłumaczeniu braku kontroli osobistej nad minionymi i aktualnymi

mi zdarzeniami

- przewidywanie bezsilności w przyszłym okresie.

Syndrom wyuczonej bezradności wywołuje problemy na poziomie poznawczym, emocjonalnym i motywacyjnym. Trudności w wymiarze poznawczym polegają na tym, że osoba nie potrafi wykorzystywać posiadanych przez siebie zasobów do funkcjonowania w codziennym życiu. Problemy emocjonalne ogniskują się wokół odczuwania beznadziejności, które towarzyszy ciągłemu oczekiwaniu na niepowodzenia. Natomiast deficyty motywacyjne sprowadzają się do tego, że jednostka nie odczuwa wewnętrznej stymulacji do tego, aby podejmować różnego rodzaju działania, dzięki którym mogą nastąpić zmiany w jej sytuacji życiowej.

3. wymiar wpływu doświadczanej alienacji na zarządzanie własnym życiem:

obniżanie poczucia jakości osobistej egzystencji

Osoby wyobcowane istotnie częściej doświadczają niskiej jakości własnego życia. Wynika to z faktu, że wysoki poziom alienacji współwystępuje z zaburzeniami na różnych poziomach funkcjonowania człowieka. W analizowanym aspekcie należy zwrócić uwagę na takie problemy jak:

- na poziomie fizycznym – różnorodne dolegliwości somatyczne (np. bezsenność, jadłowstręt)
- na poziomie psychicznym – frustracja potrzeb poznawczych, poczucie bezcelowości własnego życia, magiczny sposób myślenia (np. wiara w prorocтва i działanie sił nadprzyrodzonych), sztywność sądów poznawczych, preferowanie destrukcyjnych strategii przystosowawczych, niska samoocena, duże nasilenie negatywnych emocji (np. wysoki poziom lęku), nerwice, depresje, próby samobójcze, zaburzenia osobowości
- na poziomie społecznym – niewielka wiedza na temat obowiązujących wartości i norm postępowania, podejrzliwość i brak zaufania do innych, niska jakość relacji międzyludzkich, duże nasilenie konfliktów interpersonalnych, nadużywanie i/lub uzależnienie od substancji psychoaktywnych oraz wysokie nasilenie tendencji w kierunku zachowań agresywnych i popełniania przestępstw.

4. wymiar wpływu doświadczanej alienacji na zarządzanie własnym życiem:

uruchamianie marginalizacji społecznej.

Marginalizacja społeczna polega na tym, że osoba znajduje się poza głównym nurtem funkcjonowania społeczeństwa, w którym dochodzi do wymiany informacji, dóbr, zasobów i usług. Znalezienie się poza procesami społecznej wymiany prowadzi w konsekwencji do negatywnych skutków – m.in. do tego, że osoba:

- w niewielkim stopniu wpływa na warunki własnego życia, co w konsekwencji przekłada się na niski status społeczno-ekonomiczny
- posiada niską pozycję w różnych grupach społecznych, co jest często związane z niskim wykształceniem i niewielkimi kwalifikacjami zawodowymi
- rzadko angażuje się w działania na rzecz dobra wspólnego, co znajduje odzwierciedlenie w bierności społecznej
- często przejawia zachowania dewiacyjne (niezgodne z ogólnie obowiązującym systemem aksjonormatywnym)
- rzadko korzysta z adekwatnego wsparcia społecznego w przypadku doświadczania problemów
- zazwyczaj doświadcza stygmatyzacji ze strony otoczenia.

Podsumowaniem zagadnień dotyczących regulacyjnego działania alienacji będzie prezentacja pięciu „portretów psychologicznych” młodych osób, które doświadczały wyobcowania.

• Portret pierwszy: „Zamknięcie w wewnętrznym świecie”

Odczuwane poczucie wyobcowania stanowi najczęściej konsekwencję bezsilności wobec sytuacji, w jakiej osoba się znalazła – m.in. bezradności wobec biedy, rozvodu rodziców, doświadczanej przemocy i/lub braku troski ze strony najbliższych. Doświadczanie negatywnych stanów psychicznych prowadzi do unikania innych ludzi (np. rówieśników i członków rodziny). Osoba, izolując się od świata społecznego, zamyka się w kręgu bolesnych przeżyć, co w konsekwencji przyczynia się do świadomości smutnego dzieciństwa i wzrostu odczuwanego odrzucenia ze strony innych ludzi.

• Portret drugi: „Fantazjowanie”

Egzystowanie w rodzinie dysfunkcyjnej często prowadzi do poczucia wstydu i/lub winy – m.in. za występujące ubóstwo, chorobę, uzależnienie czy też bezrobocie któregoś z rodziców. Przeżywanie wymienionych doświadczeń motywuje do ukrycia rzeczywistej sytuacji domowej. Unikanie prawdy może polegać na zmyślaniu, pogrążaniu się w marzeniach, przyjmowaniu nowych ról społecznych.

• Portret trzeci: „Bunt”

Przeżywanie alienacji może prowadzić do agresywności wobec otaczającego świata – m.in. w stosunku do członków rodziny, rówieśników i nauczycieli. Takie zachowania mogą mieć różny charakter, ale za każdym razem stanowią wyraz buntowniczej postawy, stanowiącej rodzaj sprzeciwu wobec bolesnej sytuacji osobistej.

• Portret czwarty: „Obojętność”

Przyjęcie pozytywności stanowi efekt przekonania, że sytuacja, w jakiej

jednostka się znalazła, „musi taka być”. W związku z tym odzwierciedla stan psychiczny, w którym człowiek jest pogodzony ze swoim losem.

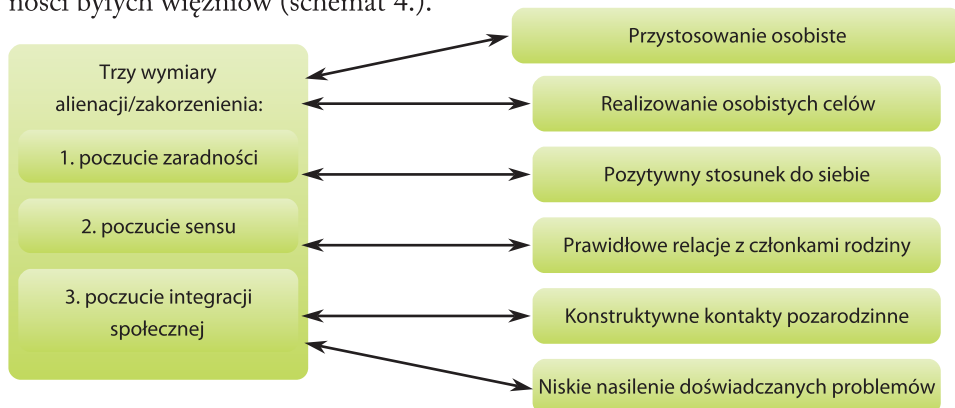
• **Portret piąty: „Ucieczka w wirtualny świat”**

Ostatni z opisywanych mechanizmów polega na nadmiernym korzystaniu ze środków masowego przekazu przez wyalienowaną osobę. Mass media – m.in. telewizor, komputer czy sieć internetowa – w nadmierny sposób koncentrują uwagę i zainteresowanie osoby, co w rezultacie prowadzi do jej wycofywania się z kontaktów w realnym świecie.

3. Czy występują zależności między odczuwaniem alienacji/zakorzenia a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?

W empirycznej analizie związków między poczuciem wyalienowania-zakorzenia i przystosowaniem jednostek wchodzących w konflikt z normami prawa karnego wykorzystano dwie metody – Skalę Poczucia Alienacji K. Kmieć-Baran (do pomiaru alienacji) i Test Niedokończonych Zdań (RISB) J. Rottera (w celu określenia poziomu adaptacji).

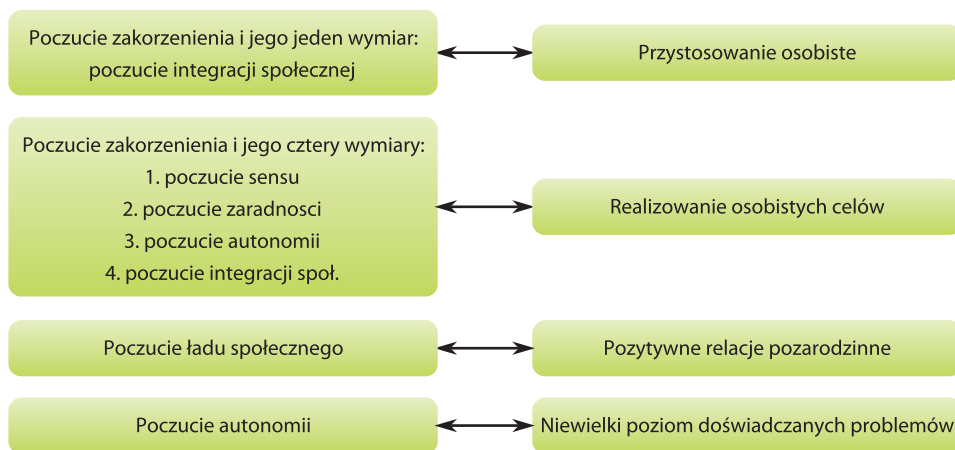
Relacje między wymienionymi czynnikami badano na trzech grupach zagrożonych karierą przestępczą: nieletnich (N=511), aktualnych więźniach (N=109) i byłych więźniach (N=99). Szczegółowe wyniki w analizowanym zakresie zostały zaprezentowane w raporcie pt. „Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem” (Niewiadomska i in. 2010). W niniejszym opracowaniu uzyskane wyniki zostały zilustrowane na trzech schematach: prawidłowości występujące w grupie nieletnich (schemat 2.), zależności zaznaczające się w zbiorowości aktualnych więźniów (schemat 3.), relacje zachodzące w społeczności byłych więźniów (schemat 4.).



Schemat 2. Relacje zachodzące między nasileniem alienacji/zakorzenia a przystosowaniem osobistym w grupie nieletnich (Niewiadomska i in. 2010, s. 80-81)

Na podstawie przedstawionych informacji można stwierdzić, że trzy wymiary alienacji/zakorzenia – poczucie: zaradności, sensu i integracji społecznej – kształtuje zarówno pozytywne przystosowanie osobiste nieletnich, jak również konstruktywne funkcjonowanie tej zbiorowości w jego pięciu wymiarach: 1) realizowania osobistych celów, 2) pozytywnego stosunku do siebie, 3) konstruktywnych relacji rodzinnych, 4) pozytywnych kontaktów pozarodzinnych, 5) niskiego nasilenia przeżywanych problemów wewnętrznych.

Natomiast dwa wymiary odczuwanej alienacji – poczucie anomii i samowycbowania – nie łączą się w istotny sposób ani z ogólnym poziomem adaptacji nieletnich, ani z żadnym z wymiarów ich osobistego przystosowania.



Schemat 3. Relacje zachodzące między natężeniem alienacji/zakorzenia a przystosowaniem osobistym w grupie aktualnych więźniów w okresie adaptacji do warunków wolnościowych (Niewiadomska i in. 2010, s. 44-51)

Wśród osadzonych w zakładach karnych występuje kilka rodzajów zależności między odczuwanym wyalienowaniem a poziomem osobistej adaptacji.

- Po pierwsze, poczucie zakorzenia (niski poziom alienacji) i doświadczanie integracji społecznej (wymiaru wyalienowania/zakorzenia) istotnie korelują z pozytywnym przystosowaniem aktualnych więźniów.
- Po drugie, silne ukierunkowanie na realizację osobistych celów w testowanej grupie stanowi efekt odczuwania zakorzenia (niskiego natężenia alienacji) i jego czterech składników: 1) poczucia sensu, 2) zaradności, 3) autonomii, 4) integracji społecznej.
- Po trzecie, poczucie ładu społecznego (jednego z czynników alienacji/zakorzenia) istotnie często współwystępuje z umiejętnością nawiązywania konstruktywnych relacji pozarodzinnych przez więźniów, a spostrzeganie integracji społecznej (innego składnika wyalienowania/zakorzenia) istotnie często koreluje z niskim poziomem doświadczanych problemów psychologicznych w tej zbiorowości.

Istnieją jednak dwa wymiary przystosowania aktualnych więźniów – stosunek do siebie i relacje rodzinne – które nie łączą się w istotny sposób ani z ogólnym poziomem ich wyalienowania, ani z nasileniem żadnego czynnika, który konstytuuje odczuwaną przez nich alienację.



Schemat 4. Relacje zachodzące między nasileniem poczucia alienacji/zakorzenia a przystosowaniem osobistym w grupie byłych więźniów (Niewiadomska i in. 2010, s. 62-69)

Zależności zaprezentowane na schemacie stanowią podstawę do wskazania kilku powiązań, jakie występują między przeżywaną alienacją/zakorzeniem a przystosowaniem byłych więźniów.

Należy podkreślić, że wysoki poziom zakorzenia (niewielkie natężenie alienacji) kształtuje zarówno pozytywne przystosowanie osobiste, jak i każdy z testowanych wymiarów umiejętności adaptacyjnych – zdolność do realizowania osobistych celów, pozytywny stosunek do siebie, konstruktywne relacje rodzinne, właściwe kontakty pozarodzinne, niskie nasilenie przeżywanych problemów wewnętrznych.

Natomiast składniki konstytuujące wyalienowanie/zakorzenie wchodzą w różnego rodzaju zależności z możliwościami adaptacyjnymi byłych więźniów:

- z poczuciem osobistego przystosowania istotnie często koreluje wysoki poziom: 1) spostrzeganego ładu społecznego, 2) sensu, 3) zaradności
- zdolność do nawiązywania konstruktywnych relacji pozarodzinnych (wymiar przystosowania) łączy się w istotny sposób z dużym nasileniem doświadczanego porządku społecznego
- pozytywny stosunek do siebie (wymiar przystosowania) współwystępuje z wy-

- sokim poziomem trzech składników odczuwanego zakorzenia: 1) spostrzeganym łaodem społecznym, 2) sensem, 3) integracją z innymi
- silna tendencja do realizowania własnych dążeń (wymiar osobistej adaptacji) jest kształtowana poprzez duże natężenie czterech wymiarów zakorzenia: 1) odczuwanego porządku społecznego, 2) sensu, 3) zaradności, 4) autonomii
 - niewielki poziom odczuwanych problemów psychologicznych (wymiar przystosowania) koreluje istotnie z wysokim natężeniem odczuwanej zaradności (składnikiem poczucia alienacji/zakorzenia).

4. Jak można kształtować poczucie zakorzenia?

Duże znaczenie w pokonywaniu alienacji/kształtowaniu zakorzenia – szczególnie u osób doświadczających różnego typu trudności życiowych – posiadają grupy samopomocowe. Ich członkowie dobrowolnie spotykają się, ponieważ potrzebują pomocy i oczekują, że w tej zbiorowości będą się mogli zwierzyć ze swoich problemów.

Trudności dzielone z innymi są kluczowym elementem w rozwoju spójności grupy, co z kolei pozwala jej członkom podejmować ryzyko wyrażania skrywanych emocji oraz nawiązywać więzi gwarantujące wsparcie, akceptację i normalizację przeżyć. Dzięki istniejącym normom grupowym, obserwacji innych i modelowaniu społecznemu dochodzi również do kształtowania zakorzenia (redukowania przeżywanej alienacji) poprzez pokonywanie bezradności, bezsensu, anomii, izolacji społecznej i samowyobcowania.

Przekształcenia w funkcjonowaniu jednostki stanowią efekt propozycji, jakie wspólnoty samopomocowe oferują swoim członkom. Poniżej została przedstawiona ich krótka charakterystyka.

Propozycja 1.:



przemiana braków i trudności w aktywa

Ludzie, którzy pokonali własne problemy, dysponują wiedzą na temat ich istoty i konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nimi. Zarówno posiadana wiedza, jak i pozytywne doświadczenia stanowią podstawę do wspierania osób mających podobne kłopoty.

Propozycja 2.:



zamiennosc ról

W grupach samopomocy role dawcy i biorcy są zamienne. Zależnie od okoliczności, każdy uczestnik ma okazję radzić innym i samemu korzystać z cudzych wskazówek. Wymieniony mechanizm decyduje o równomiernym rozłożeniu władzy, braku podziału na rządzącą elitę i podporządkowanych członków oraz o braku konfliktów między rządzącymi i rządzonymi.

Propozycja 3.:

wewnętrzna orientacja

Uczestnicy ruchu korzystają przede wszystkim z własnych doświadczeń, a tylko w niewielkim stopniu z konwencyjnej wiedzy pochodzącej z zewnątrz (np. od profesjonalistów). Wewnętrzna orientacja rozciąga się również na logikę prowadzenia grupy, ponieważ większość jej członków wyznaje zasadę samowystarczalności i polegania na sobie w zakresie zaspokajania różnego typu potrzeb (np. mieszkaniowych czy materialnych).

Propozycja 4.:

nacisk na aktywność

Wyróżnikiem wspólnot samopomocowych jest wychodzenie z „roli” bezradnej ofiary poprzez nacisk na:

- osobiste rozwiązywanie doświadczanych problemów
- szybkie załatwianie spraw
- wysiłek wkładany w realizację różnego rodzaju zadań
- odpowiedzialność w inicjowanych działaniach
- przedsiębiorczość.

Propozycja 5.:

stosowanie zasady „pomaganie pomaga”

Wspieranie innych przynosi korzyści osobom udzielającym wsparcia – głównie poprzez wzrost samooceny i poprawę samopoczucia.

Na podstawie zaprezentowanych propozycji można wysunąć wniosek, że wspólnotowe stawanie w obliczu sytuacji trudnych powoduje wzrost zdolności w zakresie: a) świadomego dzielenia się uczuciami i wartościami, b) współodczuwania przeżyć drugiego człowieka, c) liczenia się z realiami otaczającej rzeczywistości, d) pokonywania lęków i wątpliwości, e) odpowiedzialnego podejmowania decyzji, f) elastyczności przyjmowanych rozwiązań, g) kształtowania konstruktywnych relacji społecznych, h) budowania wewnętrznych standardów.

Pierwszą społecznością samopomocową była wspólnota Anonimowych Alkoholików (AA), która powstała w 1935 roku w Akron w stanie Ohio (USA). Sposób jej funkcjonowania opierał się na „Dwunastu Tradycjach”, zaś rozwój jej członków – na programie „Dwunastu Kroków”.

W oparciu o zasady funkcjonowania i program AA powstawały również grupy samopomocowe dla rozwiązywania innych specyficznych problemów – m.in. Anonimowi Narkomani, Anonimowi Objadający się, Anonimowi Erotomani, Anonimowi Pracoholicy, Anonimowi Hazardziści, Nar-Anon (bliscy narkomanów), Gam-Anon (bliscy uzależnionych od hazardu), Work-Anon (bliscy pracoholików). Aktualnie popularność społeczności samopomocowych jest tak duża, że trudno sobie wyobrazić rodzaj dolegliwości psychicznych, zaburzeń zachowania czy zdarzeń losowych, dla których nie istnieje grupa wzajemnego wsparcia.

Pokonywanie alienacji przez członków grup samopomocowych jest możliwe dzięki realizacji programu „Dwunastu Kroków” Anonimowych Alkoholików. W analizowanym programie abstynencja jest rozumiana jako proces zdrowienia oparty na relacji z Bogiem, poprawie stosunków interpersonalnych i rozwoju jednostki ludzkiej w kierunku pozytywnego przystosowania do rzeczywistości, uczenia się konstruktywnych sposobów zaradczych w sytuacjach trudnych i większej akceptacji siebie.

Uzyskanie przedstawionych powyżej zmian jest możliwe dzięki realizacji kolejnych dwunastu kroków.

Krok 1.:

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu,
że przestaliśmy kierować własnym życiem.

Utrata kontroli nad piciem pociąga za sobą groźne konsekwencje we wszystkich aspektach życia. Alkoholicy, którzy zaczęli odzyskiwać zdrowie, stwierdzają, że uznanie bezsilności stanowi warunek wyzwolenia z nałogu. Pogodzenie się z niezdolnością kierowania własnym życiem sprzyja realnemu pragnieniu pomocy. Członkowie AA twierdzą, że wiara w siebie na początku abstynencji utrudnia trzeźwienie. Świadomość bezsilności łączy się z uznaniem potrzeby oparcia na Siłę Wyższą i w konieczności przyjęcia pomocy drugiego człowieka.

Krok 2.:

Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może
przywrócić nam zdrowie.

Drugi etap realizacyjny pozwala członkom AA uwolnić się od:

- egocentryzmu
- przekonania o samokontroli nad własnym postępowaniem
- mechanizmu zaprzeczania własnej chorobie.

Krok 3.:

Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga
(jakkolwiek Go pojmujemy).

Osoby angażujące się w działanie ruchu określają ten etap jako „krok akcji”, ponieważ dotyczy on podjęcia decyzji w zakresie ograniczania własnej woli.

Krok 4.:

Zrobiliśmy gruntowny i odważny
obrachunek moralny.

Wymieniona powyżej zasada jest początkiem autoterapii. Od tego momentu zaczyna się proces zmian w obrazie siebie, który umożliwia przełamanie zakłamania i powolne przybliżanie się realistycznego spostrzegania własnej osoby. Krok ten uczy, jak patrzeć na siebie w sposób uczciwy, rozpoznając w swoim charakterze wady i zalety. Dzięki wymienionemu mechanizmowi zostają także zainicjowane zmiany w zakresie samoakceptacji.

Krok 5.:

Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi
istotę naszych błędów.

Członkowie AA stwierdzają, że wyznanie Bogu i drugiemu człowiekowi własnych błędów uwalnia od izolacji i osamotnienia. Dzięki temu umacnia się poczucie więzi z innymi. Człowiek zyskuje przekonanie, że stanowi część wspólnoty i często zaczyna doświadczać nieznanego dotąd poczucia przynależności. Jednocześnie przełamanie bariery okłamywania siebie i akceptacja ze strony innych prowadzą do tego, że zaczyna on odczuwać większy szacunek dla samego siebie.

Krok 6.:

Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas
od wszystkich wad charakteru.

W tej fazie znowu pojawia się problem uległości, która jest niezbędna do tego, aby w postawie trzeźwiejącego alkoholika zawarta była gotowość do uczenia się nowych zachowań i chęć działania w kierunku osiągania zmian. Krok ten zawiera w sobie zgodę na współdziałanie między odpowiedzialnym i gotowym do zmian człowiekiem a Siłą Wyższą, która pomaga w osiągnięciu stawianych celów.

Krok 7.:

Zwróciliśmy się do Niego w pokorze,
aby usunął nasze braki.

W zaprezentowanej regule zawarta jest motywacja do podjęcia działań wynikających z szóstej zasady. Członkowie AA stwierdzają, że ten krok jest kluczem do pokory, która służy uznaniu autorytetu.

Krok 8.:

Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi
zadośćuczynić im wszystkim.

Już w trakcie sporządzania listy pokrzywdzonych alkoholik zaczyna uwalniać się od poczucia winy w wyniku tego, że:

- odkrywa prawdę dotyczącą własnego uczestnictwa w krzywdzie wyrządzonej innym
- wyraża gotowość do zadośćuczynienia za spowodowane cierpienia.

Krok 9.:

Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe,
z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.

Zasada dziewiąta również dotyczy stosunków z innymi ludźmi. Członkowie AA podkreślają, że zadośćuczynienie służy nie tylko pokrzywdzonym, ale również osobie, która zawiniła, ponieważ akt restytucji prowadzi do przyjęcia odpowiedzialności za wyrządzone zło. Na tym etapie ważne jest samo działanie, które zawiera w sobie:

- przeprosiny
- przyznanie się do winy
- naprawienie wyrządzonych krzywd.

Sens tego kroku tkwi również w gotowości do pogodzenia się z konsekwencjami wynikającymi z krzywd, jakie osoba wyrządziła innym. Należy rów-

nież dodać, że podstawę ósmego i dziewiątego etapu pracy nad sobą stanowią fundamenty zbudowane w poprzednich siedmiu krokach, ponieważ dokonywanie zadośćuczynienia przez osobę egocentryczną nie przynosi ulgi psychicznej.

Krok 10.:

Prowadziliśmy nadal obrachunek osobisty,
z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.

W przedstawionej dyrektywie jest zawarty obrachunek moralny, czyli szczerza ocena własnego postępowania, która powinna stać się codzienną praktyką. Krok ten z jednej strony pozwala uniknąć powrotu do pijackich postaw i zachowań, zaś z drugiej – pozwala rozwijać takie umiejętności, jak zwolnienie tempa życia oraz zwiększenie zdolności do autorefleksji.

Krok 11.:

Dążyliśmy przez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem,
prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.

Jedenasty etap nadaje programowi AA wymiar religijny i duchowy. Uczestnictwo we wspólnocie pozwala zdrowiejącej osobie przyzwyczaić się do obecności Siły Wyższej. Nawiązanie relacji z Bogiem przyczynia się do:

- opanowania samowoli
- umocnienia więzi i przynależności
- uwalniania się od przeświadczenia, że świat jest wrogi i okrutny.

W początkach trzeźwienia kroki brzmią obco, a osoba koncentruje się na własnej bezsilności. Jednak w miarę zdrowienia reguły nabierają coraz głębszego sensu. Etap jedenasty informuje o tym, że praca nad sobą wyrażona w „Dwunastu Krokach” nigdy się nie kończy – realizowane zasady powinny stanowić stałą filozofię życia, dającą człowiekowi płaszczyznę odniesienia w stosunku do własnego postępowania.

Krok 12.:

Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie
innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Ostatnia zasada jest kluczem do działania. Członkowie AA otrzymali już dar trzeźwości i nową wiarę. Najlepszym sposobem utrzymania nowej postawy jest przekazywanie jej innym. Niesienie „posłania” daje satysfakcję i buduje szacunek dla siebie. Poczucie wspólnoty umacnia w trzeźwości, ponieważ istnieje

przekonanie, że każdy członek ruchu ma do przekazania innym przeżycia z okresu pijaństwa oraz siłę i nadzieję z okresu abstynencji.

Uogólniając zagadnienia związane ze sposobem działania „Dwunastu Kroków” w kontekście redukowania doświadczanej alienacji, należy podkreślić, że program koncentruje się na budowaniu standardów wewnętrznych – wartości i norm postępowania. Nowi członkowie ruchu muszą przyswajać proponowany przez wspólnotę system aksjonormatywny, zarówno na poziomie samodzielnej pracy, jak również na poziomie relacji wewnątrzgrupowych.

Bibliografia:

- Bielicki E. (1995). Młodociani przestępcy – ich wartości i orientacja wartościująca. Bydgoszcz: Wyd. WSP.
- Brown S. (1992). Leczenie alkoholików. Rozwojowy model powrotu do zdrowia. Warszawa: IPiN.
- Czabała Cz., Sęk H. (2005). Pomoc psychologiczna. W: J. Strelau (red.). Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej, t. 3. Gdańsk: GWP, s. 605-622.
- Czerwińska E. (2009). Poczucie alienacji a jego osobowościowe i sytuacyjne korelaty u młodocianych przestępców. W: B. Gulla, M. Wysocka-Pleczyk (red.). Przestępczość nieletnich. Kraków: Wyd. UJ, s. 173-185.
- Dołęga Z. (2003). Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne. Katowice: Wyd. UŚ.
- Gaś Z. (1993). Rodzina wobec uzależnień. Marki-Struga: Michalineum.
- Izdebska J. (2004). Dziecko osamotnione w rodzinie. Białystok: „Trans Humana”.
- Kmiecik-Baran K. (1988). Poczucie osamotnienia. Charakterystyka zjawiska. *Przegląd Psychologiczny* nr 4, s. 1080-1098.
- Kmiecik-Baran K. (1993). Poczucie alienacji. Treść i charakterystyka psychometryczna. *Przegląd Psychologiczny* nr 4, s. 461-480.
- Kmiecik-Baran K. (1995). Poczucie alienacji. Gdańsk: Wyd. UG.
- Korzeniowski K. (1986). Ku pojęciu poczucia alienacji. *Przegląd Psychologiczny* nr 2, s. 344-368.
- Korzeniowski K. (1987). Percepcja systemu społeczno-politycznego a poczucie podmiotowości-alienacji politycznej. *Studia Psychologiczne*, nr 2, s. 5-21.
- Korzeniowski K. (1990). O dwóch psychologicznych podejściach do problematyki alienacji. Próba syntezy. *Przegląd Psychologiczny* nr 1, s. 121-145.
- Krzesińska-Żach B. (2006). Wykluczenie i marginalizacja społeczna jako zagrożenia człowieka współczesnego. W: B. Białobrzeska, S. Kawula (red.). Człowiek w obliczu wykluczenia i marginalizacji społecznej. Toruń: Wyd. Edukacyjne „Akapit”, s. 71-75.
- Kuziak K. (2006). Matki samotnie wychowujące dzieci – marginalizacja czy wykluczenie społeczne. W: B. Białobrzeska, S. Kawula (red.). Człowiek w obliczu wykluczenia i marginalizacji społecznej. Toruń: Wyd. Edukacyjne „Akapit”, s. 159-166.

- Kwiecińska-Zdrenka M. (2004). Aktywni czy bezradni wobec własnej przyszłości? Toruń: Wyd. UMK.
- Miluska J. (1990). Alienacja: kryzys jednostki czy społeczeństwa? O wyznacznikach i pokonywaniu alienacji. W: Z. Kwieciński, L. Witkowski (red.). Ku pedagogii pogranicza. Toruń: Wyd. UMK, s. 40-66.
- Niewiadomska I. (2006). Anonimowi Alkoholicy. M. Kamiński, W. Przygoda, M. Fiałkowski (red.). Leksykon teologii pastoralnej. Lublin: TN KUL, s. 49-52.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Lublin: Europejski Fundusz Społeczny.
- Okła W. (1996). Interakcyjne uwarunkowania poczucia sensu życia. W: K. Popielski (red.). Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Lublin: RW KUL, s. 419-423.
- Oliwa-Ciesielska M. (2004). Piętno nieprzystosowania. Poznań: Wyd. UAM.
- Piekut-Brodzka D. (2006a). Bezdomni. Warszawa: CHAT.
- Piekut-Brodzka D. (2006b). Jakość życia ludzi bezdomnych. W: Z. Palak (red.). Jakość życia osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznie. Lublin: Wyd. UMCS, s. 391-399.
- Riessman F., Carroll D. (2000). Nowa definicja samopomocy. Polityka i praktyka. Warszawa: PARPA, s. 38-44.
- Schoenholtz-Read J. (2003). Wybór interwencji grupowej. W: H. Bernard, R. MacKenzie (red.). Podstawy psychoterapii grupowej. Gdańsk: GWP, s. 161-163.
- Walesa Cz. (1988). Psychologiczna analiza decyzji życiowo doniosłych. W: A. Biela, Z. Uchnast, T. Witkowski (red.). Wykłady z psychologii w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim w roku akademickim 1985/86. Lublin: RW KUL, s. 277-350.
- Wódz K. (2008). Wprowadzenie. W: K. Wódz, S. Pawlas-Czyż (red.). Praca socjalna wobec nowych obszarów wykluczenia społecznego. Toruń: „Akapit”, s. 11-17.
- Yalom I., Leszcz. M. (2006). Psychoterapia grupowa. Teoria i praktyka. Kraków: Wyd. UJ.

ROZDZIAŁ VI

PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: POCZUCIE JAKOŚCI ŻYCIA

1. Co to jest poczucie jakości życia?

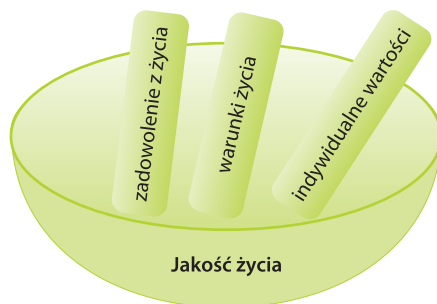
Jakość życia ujmowana jest najczęściej w kontekście relacji pomiędzy jednostką a środowiskiem, aspiracjami człowieka a możliwościami i ograniczeniami otoczenia. Jest więc zmienną dynamiczną, ulega przeobrażeniom adekwatnym do istniejących w obszarze osoby i jej środowiska oraz relacji pomiędzy nimi. Istnieje około 100 różnych definicji jakości życia. Pomimo to, że jest mierzona z perspektywy subiektywnych odczuć podmiotu, obejmuje ona zarówno wymiar subiektywny (odnoszący się do odczuć osoby), jak i obiektywny (obejmujący ocenę warunków zewnętrznych determinujących rozwój jednostki).

Subiektywna jakość życia dotyczy zadowolenia z pewnych obszarów egzystencji i życia jako całości, wiąże się ona z samooceną, spostrzeganiem kontroli, spostrzeganiem wsparcia społecznego, optymizmem. W takim podejściu normą jest indywidualny system wartościowania, akcentuje się zadowolenie z życia, psychologiczny dobrostan, sferę moralną, samorealizację i szczęście.

Obiektywna jakość życia obejmuje zaspokojenie potrzeb społecznych i kulturowych niezbędnych do uzyskania dobrostanu fizycznego, społecznego i materialnego. Odnosi się do poziomu konsumpcji dóbr materialnych albo do spostrzeganego przez jednostkę lub grupę poziomu egzystencji. W tym rozumieniu jakość życia można określić na podstawie obiektywnych wskaźników, takich jak: dochód, warunki mieszkaniowe, koszty utrzymania, standard życia, możliwości kształcenia, dostęp do opieki zdrowotnej, miejsce zamieszkania i inne.

Zarówno obiektywne, jak i subiektywne oceny poszczególnych sfer egzystencji jednostki mają znaczenie tylko w relacji do wartości, jakie przypisuje im dana osoba. Na przykład poziom dochodu (mierzony obiektywnie) w małym stopniu przyczynia się do jakości życia osoby o nastawieniu niematerialistycznym, chociaż zadowolenie z dochodów (pozwalających na zaspokojenie potrzeb) może mieć istotny wpływ na jej jakość życia.

Struktura jakości życia osób dorosłych



Schemat 1. Komponenty konstytuujące jakość życia

Relacja pomiędzy obiektywnymi i subiektywnymi wskaźnikami jakości życia przejawia się w obrębie systemu, który na wzór homeostazy utrzymuje subiektywną jakość życia na względnie stałym poziomie. Oznacza to, że nawet w niekorzystnych okolicznościach osoba może przejawiać poczucie dobrostanu. Należy dodać, że czynniki subiektywne i obiektywne jakości życia korelują ze sobą słabo, związek ten staje się jednak znaczący w sytuacji znacznego obniżenia warunków obiektywnych.

Według Światowej Organizacji Zdrowia doświadczanie jakości życia polega na spostrzeganiu przez człowieka jego pozycji w kontekście kultury i obowiązującego systemu wartości oraz w odniesieniu do celów, oczekiwań, standardów i zainteresowań. Definicja ta odnosi się do subiektywnej oceny jakości życia, która jest osadzona w kontekście kulturowym, społecznym i środowiskowym. WHO określa ją w sześciu wymiarach:

1. samopoczucie fizyczne
2. samopoczucie psychiczne
3. poziom niezależności
4. relacje społeczne
5. środowisko zewnętrzne
6. duchowość i osobiste przekonania.

Jakość życia ocenia się, biorąc pod uwagę rozbieżność pomiędzy stawianymi sobie a aktualnie osiąganymi (czy już osiągniętymi) celami. W tym ujęciu może być ona opisywana i wartościowana tylko na podstawie subiektywnego doświadczenia jednostki i zależy od jej obecnego stylu życia, przeszłych doświadczeń, nadziei na przyszłość, marzeń i ambicji. Wysoka jakość życia osoby ma miejsce wtedy, kiedy oczekiwania osoby spotykają się z jej osobistym doświadczeniem.

Można zadać sobie pytanie, czy jakość życia dzieci i młodzieży można opisywać za pomocą tych samych kryteriów, które zostały zastosowane dla scharakteryzowania tej kategorii u osób dorosłych?

Subiektywna jakość życia dzieci i młodzieży jest dynamiczna ze względu

na dużą rozpiętość zmian rozwojowych. Jest ona bezpośrednio związana z jakością rozwoju. Czynniki determinującymi w wysokim stopniu odczuwaną przez młodych ludzi jakość życia są we wczesnym rozwoju charakter więzi emocjonalnych, a później sposób formowania tożsamości i realizacja potrzeby autonomii. Hierarchiczny model postrzeganej jakości życia młodzieży obejmuje pięć obszarów: rodzinę, szkołę, środowisko życia, przyjaciół, obszar własnego Ja. Według Światowej Organizacji Zdrowia, jest ona definiowana poprzez spostrzeganie własnej pozycji w kontekście uwarunkowań społecznych i kulturowych. Jest konstruktem wielowymiarowym, hierarchicznym. Poczucie jakości życia dzieci i młodzieży pozostaje zależne od trzech grup czynników o charakterze obiektywnym (osobowych, stanu zdrowia i społeczno-środowiskowych). Jej ocena dokonywana przez dziecko dotyczy siedmiu sfer i ma charakter subiektywny.

Struktura jakości życia dzieci i młodzieży

Model jakości życia dla dzieci Jirojanakul, Skevington i Hudson 2003, za: M. Oleś 2010, s. 49.



Schemat 2. Komponenty konstytuujące jakość życia u dzieci

Do czynników osobowych należą: wykształcenie i zawód rodziców, dochód w rodzinie, liczba rodzeństwa, opieka nad dzieckiem itp. Stan zdrowia obejmuje kondycję organizmu w ostatnim okresie, występowanie chorób i ich rodzaj. Na uwarunkowania społeczno-środowiskowe składają się: warunki środowiska, możliwość uczęszczania na dodatkowe zajęcia, uprawianie sportu itd.



Schemat 3. Sfery jakości życia dzieci i młodzieży

Jak można mierzyć jakość życia?

Istnieje zgodność wśród autorów różnorodnych ujęć jakości życia co do tego, że ma ona charakter subiektywny. Jednak czynniki obiektywne we wszystkich koncepcjach brane są pod uwagę bezpośrednio lub pośrednio. Dominującym poglądem staje się to, że jakość życia to zespół czynników subiektywnych i obiektywnych wzajemnie oddziałujących na siebie. Jej pomiar wg Schalocka powinien odbywać się na trzech poziomach:

1. mikrosystemu (ocena subiektywna, własna)
2. mezosystemu (ocena obiektywna funkcjonowania jednostki)
3. makrosystemu (ocena warunków zewnętrznych, wskaźników społecznych)

Dobrostan emocjonalny	- zadowolenie (satysfakcja, dobre usposobienie, radość) - koncepcja siebie (tożsamość, poczucie własnej wartości, samoocena) - niski poziom stresu (przewidywalność, kontrola)
Dobrostan fizyczny	- zdrowie (poziom funkcjonowania, sprawność fizyczna, odżywianie się) - aktywność na co dzień (samoobsługa, mobilność) - czas wolny (wypoczynek, hobby)
Dobrostan społeczny	- integracja ze społecznością i uczestnictwo w społeczności - role społeczne (współpracownik, wolontariusz) - wsparcie społeczne (sieć wsparcia, korzystanie ze świadczeń wspierających)

Schemat 4. Wybrane wskaźniki przydatne do mierzenia jakości życia i kategorie opisowe

Ciekawe zależności występują także pomiędzy poczuciem jakości życia a postawą wobec niego. Można w uproszczeniu powiedzieć, że pozytywna postawa do życia, jego umiłowanie związane jest z jego wysoką jakością, zaś negacja życia – z jego niską jakością. O jakości życia człowieka można wnioskować pośrednio za pomocą weryfikacji jego postawy do egzystencji. Z kolei wymiary konstytuujące postawę do życia będą znaczące dla kształtowania jego jakości życia.

Wymiary konstytuujące pozytywną postawę do życia:

- 1) Samoakceptacja (pozytywny stosunek do siebie) – jest to głęboki szacunek do własnej osoby, oparty o świadomość własnych dodatnich i ujemnych cech. Powinna ona bazować na uczciwej ocenie samego siebie oraz na miłości do realistycznie postrzeganego „ja”.
- 2) Cel życiowy – zdolność odnajdywania sensu i kierunku własnego istnienia oraz umiejętność formułowania i realizowania życiowych zadań. Wymiar ten ma swoje głębokie źródło w konfrontacjach z przeciwnościami losu. Jego istotnym elementem jest wiara religijna, która pozwala dostrzec znaczenie i wartość życia indywidualnego. Ludzie stawiają sobie podstawowe pytania towarzyszące całej ludzkiej egzystencji: Kim jestem?, Skąd przychodzę i dokąd zmierzam?,

Dlaczego istnieje zło?, Co czeka mnie po tym życiu? Wspólnym źródłem tych pytań jest potrzeba sensu życia. Od odpowiedzi na nie zależy, jaki kierunek człowiek nada własnej egzystencji.

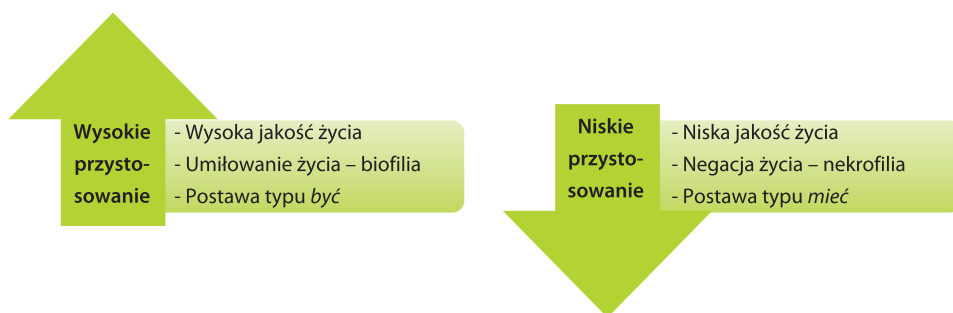
- 3) Rozwój osobisty – zdolność do wykorzystywania własnego talentu, potencjału, a także do rozwijania nowych zdolności. Analizowany czynnik często wiąże się ze stawianiem czoła przeciwnościom losu, ponieważ afirmacja istnienia nie polega na braku problemów i hedonistycznym „używaniu”, ale na podejmowaniu trudu rozwoju, dającego szczęście i zadowolenie.
- 4) Panowanie nad otoczeniem (radzenie sobie z otaczającym światem) – spełnienie tego warunku wymaga kompetencji w zakresie kreowania i pielęgnowania środowiska; jego osiągnięcie jest możliwe dzięki osobistemu wysiłkowi i podejmowanym działaniom; radzenie sobie z rzeczywistością zakłada więc aktywne formy przystosowania, które należy realizować przez całe życie. Nacisk należy kłaść na trwałą indywidualną inicjatywę niezbędną do tego, aby budować i pielęgnować środowisko rodzinne, zawodowe i społeczne.
- 5) Autonomia (zdolność do kierowania się własnymi wewnętrznymi przekonaniami) – urzeczywistnianie tego wymiaru jest niekiedy bardzo trudne, zwłaszcza jeśli wewnętrzne standardy jednostki znacząco różnią się od obowiązujących reguł społecznych.
- 6) Pozytywne relacje z innymi – czynnik ten obejmuje siłę, przyjemność i radość, jakie dają bliskie kontakty, głęboka zażyłość i/lub okazywanie dojrzałej miłości.

Na podstawie zaprezentowanych kryteriów można sformułować konkluzję, że wysoka jakość życia nie oznacza całkowitego braku trudności, negatywnych emocji i doświadczeń, lecz raczej sposób, w jaki człowiek radzi sobie z rzeczywistością poprzez dokonywane wybory.

2. W jaki sposób odczuwanie jakości własnej egzystencji wpływa na zachowanie człowieka?

Poczucie jakości życia, związane z reprezentowaniem określonej postawy wobec niego, wyznacza w bardzo dużej mierze repertuar zachowań człowieka dotyczących najważniejszych wymiarów egzystencji. Różnicę pomiędzy funkcjonowaniem osób o wysokiej i niskiej jakości życia obrazuje charakterystyka dwóch skrajnych postaw wobec niego: *być* – związanej z umiłowaniem egzystencji – i *mieć* – charakterystycznej dla negacji życia.

Postawa do życia rozumiana jest jako względnie stała struktura lub dyspozycja do pojawienia się struktur poznawczych, emocjonalnych i zachowań, w których wyraża się określony stosunek człowieka do przedmiotu postawy. W przypadku dwóch zasadniczych postaw *być* i *mieć*, ich przedmiotem jest cała otaczająca nas rzeczywistość. Wybór stanowiska *być* lub *mieć* w stosunku do



Schemat 5. Zależności pomiędzy postawą do życia, poczuciem jego jakości i przystosowaniem

świata jest najbardziej podstawowym wyborem człowieka. Definiuje on wszystkie następne decyzje życiowe. Postawa *być* wiąże się z konkretnym doświadczeniem piękną i dobrą świata oraz odczuciem zaproszenia do uczestnictwa w nim. Dojrzałą postawę wobec świata wykazuje człowiek, który pragnie życie spożytkować na działanie w świecie i dla jego dobra. Tylko poprzez taką aktywność osoba może transcendować siebie samą i zastany świat, wyjść poza własne ograniczenia i dzięki temu przestać być samotną oraz zaznać prawdziwego szczęścia. Postawę *być* charakteryzują trzy główne cechy:

- rozporządzalność
- zaangażowanie
- wierność.

Rozporządzalność pomaga przełamywać własny egoizm i lenistwo, jest to walka z pokusą zamknięcia się w sobie, nieustający proces przełamywania koncentracji na sobie i osobach bliskich. **Zaangażowanie** rozumiane jest jako odpowiedź na kierowane do człowieka wezwanie. Jest to wzięcie na siebie częściowej odpowiedzialności za świat, innych ludzi i za własny rozwój. **Wierność** z kolei polega na interpretowaniu zdarzeń i szukaniu sensu życia na podstawie stałych wartości i zasad powstałych na podłożu poprzednich doświadczeń i przemyśleń. Aby postawa *być* mogła się rozwijać, człowiek musi stać się rozporządzalny wobec świata, być zaangażowany i wierny. Manifestuje się ona w sferach: emocjonalnej, intelektualnej i behawioralnej. Jedną z najważniejszych cech dzielących ludzi jest umiłowanie życia lub śmierci, nazwane odpowiednio biofilia i nekrofilia. Biofilii nie da się zdefiniować za pomocą jednej, ściśle określonej cechy, ponieważ kreuje ją całokształt funkcjonowania osoby – jej zachowanie, motywacja, zainteresowania, a nawet sny i marzenia. Jej istotą jest miłość do życia w jego najróżniejszych przejawach.

Istotą biofilii jest afirmacja życia. Umiłowanie życia wyraża się w poczuciu jego wysokiej jakości.

Człowiek o postawie *być* jest zdolny do transcendencji samego siebie, do przekroczenia własnej niedoskonałości i egoizmu. Osoba, u której przeważa

orientacja biofilijna, jest produktywna, angażuje się w procesy życia w wielu jego przejawach. W jej zachowaniu występują elementy wspólne z postawą *być* – angażowanie się w budowanie świata (nawet w małych jego odcinkach, stosownie do możliwości zewnętrznych). Jej podejście do życia jest raczej funkcjonalne niż mechaniczne, ponieważ chce kształtować otaczającą ją rzeczywistość i wywierać na nią wpływ poprzez zaangażowanie i afirmację. Osoba biofilijna za cel swojego życia stawia rozwój poprzez działanie i szczęście, które jest produktem ubocznym aktywności życiowej.

Osoba kochająca życie wywiera wpływ na rzeczywistość przez miłość i zaangażowanie.
Pozytywnie oddziałuje na swoje otoczenie.

Jednostki afirmujące życie nie tylko funkcjonują w ciekawy i produktywny sposób (nie angażując się w działania destruktywne ani autodestruktywne), ale też oddziałują pozytywnie na swoje otoczenie. Znajduje to wyraz w tworzeniu przez nie dobrych relacji społecznych. Ludzie o orientacji *być* są otwarci na drugiego człowieka, są nim zaciekawieni, ujmują go jako podmiot. Interesują ich ludzie dla nich samych, a nie jako „przedmioty” użycia. Ponieważ osoba przyjmująca postawę *być* jest zainteresowana autentycznym człowiekiem, nie tylko swoim wyobrażeniem na jego temat, i potrafi szanować inność drugiej osoby, w kontaktach z ludźmi sama się ubogaca, poznaje siebie, doświadcza takich uczuć jak przyjaźń, wdzięczność. Postawa człowieka zorientowana na *być* wobec drugiego nie ogranicza, nie hamuje postępu, pozwala ona na swobodny rozwój podmiotu i przedmiotu postawy. *Być* jest wyrazem miłości, a tylko dzięki niej można przełamać poczucie osamotnienia. Ludzie charakteryzujący się umiłowaniem życia mają zdecydowanie pozytywny wpływ na swoje otoczenie: potrafią nawiązywać kontakty z innymi na zasadzie wolności, nie czują potrzeby ciągłego kontrolowania innych, potrafią kochać osoby lub grupy osób, z którymi niekoniecznie muszą się identyfikować. Dzięki umiejętności kochania, bez potrzeby całkowitej kontroli najbliższych, ludzie ci są w stanie zbudować zdrowe rodziny, w których wychowywane są dzieci afirmujące własną egzystencję.

Osoby o poczuciu wysokiej jakości życia są w stanie zbudować zdrowe rodziny,
w których wychowywane są szczęśliwe dzieci.

W sytuacji, gdy zabraknie stymulacji rozwoju i radości z jego efektów, to wówczas powstają odpowiednie warunki do wzrostu tendencji zaprzeczających umiłowaniu życia. Mogą one zdominować całą osobę i stać się siłą napędową jej działania. Wówczas charakteryzuje się ona negowaniem życia. Postawie tej towarzyszy zatrzymanie rozwoju całego człowieka lub nawet jego regres.

W psychologii tendencję negującą życie E. Fromm nazwał nekrofilia. Postawa ta jest zaprzeczeniem biofilii. Nekrofil nie kocha ani życia, ani rozwoju,

tylko destrukcję. Najbardziej uderzającą cechą takiej osoby jest rozszczepienie pomiędzy myślami, emocjami i wolą. Ludzie negujący życie są na ogół sentymentalni, „karmią się” pamięcią uczuć, które kiedyś przeżywali, albo wydaje się im, że je odczuwali. Ich myśli koncentrują się wokół przeszłości, a nie teraźniejszości i przyszłości, a sprawowanie kontroli daje im poczucie, że panują nad rzeczywistością. Potrzeba kontroli łatwo przeradza się w zachowania okrutne, m.in. przemoc fizyczną, psychiczną i/lub seksualną. Jednostka nekrofilijna podejmuje decyzje tylko na podstawie przesłanek będących w jej mniemaniu racjonalnymi – często rezygnuje z aktywności rozwojowych, posiada niewielkie kontakty z rówieśnikami, nie uprawia sportów, nie czyta książek, wykazuje małą inicjatywę w życiu społecznym. Osoby nekrofilijne tworzą związki o symbiotycznym charakterze. W momencie, gdy taka jednostka czuje, że bliska jej osoba próbuje zerwać lub osłabić stosunki, zaczyna doświadczać zagrożenia. Odczucie tego rodzaju często przeradza się w agresję lub autoagresję. Dlatego jej związki z innymi cechuje gniew, agresja i złośliwość. Większość partnerów, współmałżonków, dzieci lub innych członków rodziny w pewnym momencie nie jest w stanie wytrzymać nadmiernej kontroli i próbuje wywalczyć sobie większą autonomię. Próby takie prawie zawsze kończą się dramatycznymi rozmowami, bierną i/lub czynną przemocą czy też zerwaniem kontaktów. Osoby silnie nekrofilijne są najczęściej zupełnie nieświadome swojej postawy do rzeczywistości – uważają, że ich negatywne nastawienie do życia jest racjonalną odpowiedzią na to, co przeżywają, a więc stanowi wypadkową ich losów. Nie zauważają, że ich narcyzm, tendencja do tworzenia związków symbiotycznych oraz nadmierna kontrola niszczą zarówno ich samych, jak również innych ludzi. Winą zaś obarczają wszystkich dookoła, za wyjątkiem siebie.

Nekrofilia rodzi się i rozwija w sytuacji braku pozytywnej postawy do życia.
Łączy się bezpośrednio z jego niską jakością.

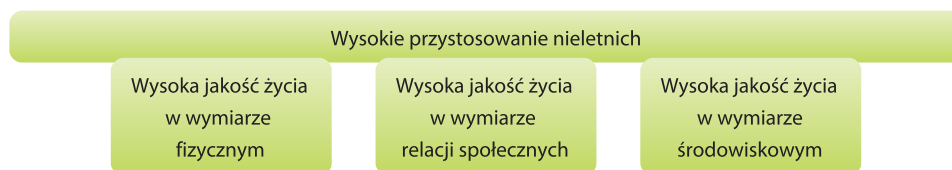
3. Czy występują zależności między poczuciem jakości życia a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?

Odpowiedź na pytanie dotyczące związków między poczuciem jakości życia a sposobem adaptacji jednostek zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem karnym opiera się na wynikach badań osób po popełnieniu przestępstwa, przeprowadzonych w ramach projektu „Więzi społeczne zamiast więzień. Wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Szczegółowe wyniki z przeprowadzonych analiz empirycznych zawiera raport z badań, który został opracowany przez zespół pod kierunkiem I. Niewiadomskiej. Do badania poczucia jakości życia wykorzystano Ankiety Oceniającą Jakość Życia Quality Of

Life (WHOQOL) – BREF (wersja skrócona), opracowaną przez Światową Organizację Zdrowia, zaś do pomiaru przystosowania użyto Test Zdań Niedokończonych (RISB) J. Rottera. W obliczeniach statystycznych uwzględniono wyniki:

- analizy regresji wielorakiej na populacji nieletnich (N=511)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na grupie osób aktualnie odbywających sankcje izolacyjne (N=109)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na zbiorowości byłych więźniów (N=99).

Relacje zachodzące między poczuciem jakości życia a poziomem przystosowania osobistego i jego wymiarów (realizowanie osobistych celów, stosunek do siebie, relacje interpersonalne z członkami rodziny, pozarodzinne kontakty społeczne, nasilenie przeżywanych problemów) istotne korelacje przyjmują w grupie nieletnich. Zależności te obrazuje poniższy schemat.



Schemat 6. Zależności pomiędzy wysokim przystosowaniem a domenami jakości życia w grupie nieletnich (N=511).

Wysoki poziom przystosowania nieletnich w sferach realizowanie osobistych celów, stosunek do siebie, relacje interpersonalne z członkami rodziny, pozarodzinne kontakty społeczne, nasilenie przeżywanych problemów współwystępuje w istotny sposób z wysokim poczuciem jakości życia w wymiarze zdrowia fizycznego i relacji społecznych (zasoby stanu). Wysoki poziom przystosowania nieletnich w sferach realizowanie osobistych celów oraz stosunki interpersonalne z członkami rodziny pozostaje w znaczących relacjach z wysokim nasileniem jakości życia w wymiarze środowiskowym.

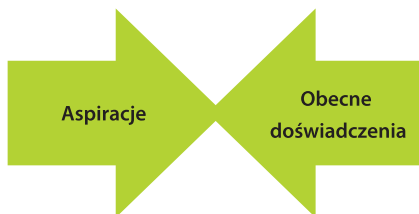
Co więcej, poczucie jakości życia w wymiarze środowiskowym w grupie nieletnich okazało się czynnikiem istotnym w prognozowaniu przystosowania.

Wysokie (pozytywne) przystosowanie można prognozować w sytuacji wysokiego natężenia czynników środowiskowych, ocenianych subiektywnie, wzmacniających jakość życia, takich jak: bezpieczeństwo, czynniki sprzyjające zdrowiu, zabezpieczenia zdrowotne instytucjonalne, zasoby finansowe, warunki mieszkaniowe, kapitał informacyjny, zasoby komunikacyjne (transport), możliwości rozwoju zainteresowań.

Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają sugerowany związek pomiędzy czynnikami obiektywnymi (ocenianymi subiektywnie) warunkującymi jakość życia a odczuwaną jakością egzystencji oraz związek pomiędzy nią i czynnikami ją warunkującymi a przystosowaniem nieletnich.

4. Jak można kształtować odczuwanie jakości własnego życia?

Poprawa jakości życia ma miejsce w sytuacji, kiedy maleje odległość (rozbieżność) między nadziejami i aspiracjami a obecnym doświadczeniem jednostki. Stąd dla poprawy jakości egzystencji ważne jest osiąganie stawianych sobie celów, co zależy między innymi od motywacji i realności podejmowanych wyzwań, a także od uwarunkowań środowiskowych, które mogą ułatwić bądź utrudnić a nawet uniemożliwić realizację celów jednostki.



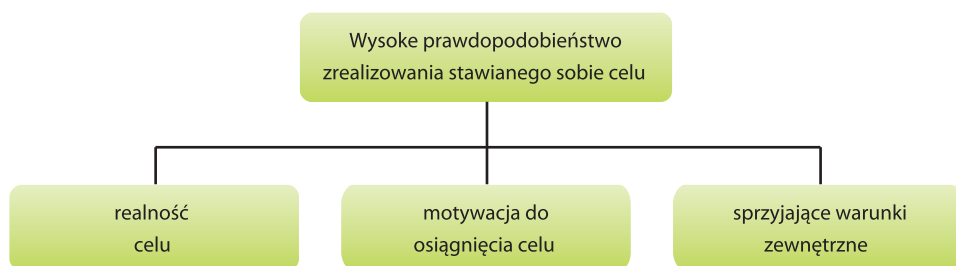
Schemat 7. Wysoka jakość życia określana poprzez odległość dążeń i osiągnięć jednostki

Jakość życia człowieka jest tym wyższa, im mniejsza jest odległość pomiędzy aspiracjami (dążeniami) osoby a osiąganymi (osiągniętymi) celami (pozytywnymi doświadczeniami).

Miara optymalnej rozbieżności pomiędzy oczekiwaniami a zrealizowanymi celami jest kwestią dyskusyjną. Z jednej strony, im mniejsza rozbieżność, tym więcej sukcesów w indywidualnym doświadczeniu jednostki i odczuwana przez nią wyższa jakość życia. Z drugiej – odległość pomiędzy aspiracjami a osiągnięciami jest czynnikiem koniecznym do zaistnienia procesu rozwojowego, jest siłą napędową ludzkiego działania, musi więc istnieć. W normalnym rozwoju, nie zakłóconym zaburzeniami, wyznaczone cele wyprzedzają osiągnięcia, pozwalają one na odnajdywanie sensu życia, wywołują motywację do działania. Sytuacja odmienna, w której człowiek z doświadczeniami wielu sukcesów nie wyznacza celów do realizacji i utracił sens egzystencji, jest charakterystyczna dla depresji. Jeszcze inna sytuacja dotyczy ludzi wyznaczających sobie cele zbyt odległe lub takie, których osiągnięcie, przy obecnych kompetencjach zainteresowanej osoby i uwarunkowaniach zewnętrznych, jest mało prawdopodobne. Jednostki takie narażają się na zagubienie celów zbyt odległych w trakcie podejmowania wielorakich działań oraz na ponoszenie porażek w przypadku stawiania celów nierealistycznych, przy uwzględnieniu określonych warunków osobowych i środowiskowych. Ponosząc porażki, człowiek nabywa przeświadczenia o własnej nieefektywności, traci poczucie związku pomiędzy własnym działaniem a osiąganym rezultatem, zaczyna przypisywać znaczenie czynnikom losowym, przypadkowym za okazjonalnie odnoszone sukcesy. Omówiony proces prowadzi często do ukształtowania się u osoby wyuczonej bezradności. Stan ten przejawia się oczekiwaniem negatywnych zdarzeń i założeniem, że nie można temu zapo-

biec. Podstawowymi deficytami w tym przypadku są: utrzymująca się bierność, polegająca na niechęci do wykonania dowolnej reakcji po doświadczaniu niekontrolowanych zdarzeń; nieumiejętność nauczenia się, że odpowiednia reakcja może przynieść pożądany efekt, nawet wówczas, gdy ma ona miejsce i dzięki niej zdarzenie podlega kontroli; uzależnienie rezultatów działań od poprzednich doświadczeń; lęk przed niepowodzeniem blokujący jakąkolwiek reakcję; oczekiwanie daremności wysiłków. Wystąpienie deficytów wyuczonej bezradności zależy od konfiguracji trzech wymiarów atrybucji: zewnątrzsterowności – wewnątrzsterowności, stałości – zmienności i ogólności – specyficzności. Najbardziej rozległe deficyty pojawiają się po dokonaniu atrybucji: wewnętrzności, stałości i ogólności. Innymi słowy, człowiek będzie charakteryzował się deficytami wyuczonej bezradności, jeśli dokonując analizy niepowodzeń, przypisze sobie winę za ich zaistnienie, dojdzie do wniosku, że powód klęski jest stały i że nie zmieni się również w przyszłości, a nieporadność w danej sytuacji uogólni na wszystkie sytuacje życiowe.

Pozytywne doświadczenia w realizacji i osiągnięciu celów determinowane są poprzez: realność wyznaczanych celów po uwzględnieniu predyspozycji osoby i warunków środowiskowych, motywację jednostki do ich realizacji oraz sprzyjające uwarunkowania zewnętrzne, np. wsparcie.



Schemat 8. Uwarunkowania osiągalności stawianych sobie celów

Działania ukierunkowane na stymulację jakości życia powinny koncentrować się na zmniejszaniu odległości pomiędzy oczekiwaniami jednostki (aspiracjami) a jej doświadczeniem (osiągnięciami) poprzez:

- rozpoznawanie własnych zasobów (zdolności, kompetencji)
- rozpoznawanie możliwości wsparcia zewnętrznego (rodzinnego, prawnego, służb pomocowych)
- wyznaczanie celów zgodnych z predyspozycjami jednostki i możliwościami środowiska, żeby zmaksymalizować sukces i zminimalizować porażkę
- wyznaczanie celów pośrednich, których osiągnięcie będzie dodatkową motywacją do dalszego działania w kierunku osiągnięcia efektu głównego
- wywoływanie odpowiedniej motywacji podtrzymującej starania zmierzające do osiągnięcia celu poprzez wskazanie zależności pomiędzy stanem pożądanym

(celem) a zmianą położenia jednostki na lepsze oraz związku pomiędzy działaniem podejmowanym przez osobę a osiągnięciem zamierzonego celu i jego implikacjami w przyszłości.

Poczucie jakości własnej egzystencji można wzmacniać także poprzez kształtowanie odpowiedniej filozofii pozwalającej człowiekowi na rozwój i determinującej wysoką jakość życia. Afirmacja egzystencji jest jednym z podstawowych warunków wielowymiarowego rozwoju osoby. Jest ona kształtowana od najwcześniejszych momentów istnienia ludzkiego przez najbliższe otoczenie: matkę, ojca, innych krewnych, szersze społeczeństwo. Wzrost umiłowania życia pozostaje zgodny z rozwojem biologicznym, psychicznym, duchowym i społecznym człowieka. Najwcześniejsze doświadczenia w kształtowaniu afirmacji egzystencji mają charakter zewnętrzny – otoczenie uczy małe dziecko określonej postawy do życia, następnie proces ten idzie w kierunku samorozwoju. W pewnym momencie człowiek podejmuje decyzje o dalszym rozwoju, co wiąże się także z wyborem postawy do życia, a ta z kolei wyznacza jego jakość. Osoba świadomie podejmuje trud rozwoju. Kształtowanie i wzmacnianie postawy afirmującej istnienie powinno być zasadniczym celem profilaktyki i readaptacji. Jej zapoczątkowanie uwarunkowane jest zarówno czynnikami o charakterze indywidualnym, rodzinnym, jak i społecznym.

A) Kształtowanie jakości życia w rodzinie

Do czynników rodzinnych, które wpływają na kształtowanie pozytywnej postawy do życia, należy zaliczyć przede wszystkim:

- zaspokajanie potrzeb psychicznych swoich członków
- kierowanie się wartościami prospołecznymi i uniwersalnymi
- podporządkowanie wartości niższych (użytecznych) wyższym (świętym)
- modelowanie postaw pozytywnych w rodzinie
- stymulowanie rozwoju poszczególnych członków rodziny i całego systemu rodzinnego
- tworzenie wzajemnej sieci wsparcia
- udział w doświadczaniu radości najbliższych.

Jednym z najważniejszych warunków rozwoju miłości do życia jest wychowywanie przez ludzi, którzy prawdziwie kochają egzystencję.

Przekaz afirmacji istnienia odbywa się bardziej na poziomie gestów i ogólnego nastawienia do życia, aniżeli na gruncie werbalnych stwierdzeń, iż egzystencję należy kochać. W związku z powyższym, można wnioskować, że na kształtowanie poczucia jakości życia osób wychowywanych ma znaczący wpływ postawa do życia reprezentowana przez osoby wychowujące (rodziców, nauczycieli, wychowawców, kuratorów). Wzmocnienie poczucia jakości egzystencji wychowanków zakłada więc troskę o własną postawę do istnienia wychowawców.

B) Uwarunkowania jakości życia wynikające z relacji międzyludzkich

Istotnym czynnikiem interpersonalnym, kształtującym wysokie poczucie jakości życia, jest motywacja do rozwijania pozytywnych relacji międzyludzkich, która jednocześnie odznacza się zachowaniem zasad:

- komunikacji
- asertywności
- szacunku dla drugiego człowieka
- tworzenia i podtrzymywania związków przyjacielskich oraz intymnych
- rozwoju miłości.

Warto podkreślić, że relacje społeczne są jednym z najważniejszych korelatorów szczęścia. Trudno jednak określić kierunek występującej zależności, ponieważ z jednej strony dobre stosunki z ludźmi mogą warunkować poczucie szczęścia, zaś z drugiej – szczęśliwe jednostki potrafią lepiej funkcjonować w relacjach interpersonalnych. Nie bez znaczenia dla kształtowania postawy wobec istnienia jest stosunek do egzystencji tych osób, z którymi wchodzimy w interakcje, gdyż zarówno postawa biofilijna, jak i nekrofilijna jest przejmowana. Przebywając w środowisku osób preferujących konkretne nastawienie do rzeczywistości, jesteśmy podatni na przejmowanie go w procesie naśladownictwa, modelowania i/lub zachowań konformistycznych.

C) Kontekst społeczny indywidualnej jakości życia

Czynniki społeczne tworzą makroklimat, w którym rozwija się pozytywna postawa człowieka do własnej egzystencji. Jej kształtowanie umożliwiają warunki, które sprzyjają rozwojowi osoby – m.in.:

- zaspokojenie wielowymiarowych potrzeb
- rozwój kultury
- prawidłowa hierarchia wartości (niższe podporządkowane są wyższym), stwarzanie klimatu dogodnego do rozwoju duchowego (w tym religijnego)
- podtrzymywanie tradycji.

Podmiotowa afirmacja życia ma zatem większą szansę zaistnienia w takim społeczeństwie, które przykłada staranie do konstytuowania warunków godnej egzystencji, gratyfikowania uczciwej pracy, zaspokajania poczucia bezpieczeństwa i sprawiedliwości a także dawania szans obywatelom do podejmowania różnego rodzaju aktywności i przyjmowania odpowiedzialności za realizowane inicjatywy.

D) Indywidualna odpowiedzialność za jakość własnego życia

Pomimo istotnego znaczenia opisanych powyżej czynników dla kreowania pozytywnej postawy do życia, najważniejsze są jednak uwarunkowania podmiotowe. Chodzi bowiem o świadomą decyzję człowieka dotyczącą podjęcia trudu rozwoju i zaangażowania się w ten wysiłek.

Tylko indywidualna decyzja człowieka pozwala na odkrycie sensu własnego istnienia – zmusza do wysiłku, poszukiwań, odkrywania wartości, budowania filozofii życia, a więc do wielowymiarowego rozwoju.

Do najważniejszych podmiotowych uwarunkowań kształtowania pozytywnej postawy do życia należą:

- zaspokojona potrzeba bezpieczeństwa
- poczucie wolności w tworzeniu, budowaniu, a nawet podejmowaniu ryzyka
- motywacja do angażowania się w różnego rodzaju aktywności życiowe.

W badaniach wykazano także związek pomiędzy cechami osobowości a poczuciem zadowolenia z własnego istnienia. Istotnym czynnikiem warunkującym poczucie życiowej satysfakcji jest indywidualny skrypt poznawczy – to nie rzeczy same w sobie martwią lub cieszą człowieka, lecz sposób, w jaki jednostka je spostrzega. Do cech dodatnio korelujących z pozytywnym nastawieniem wobec własnej egzystencji należą także: ekstrawertyzm, otwartość, ugodowość i sumienność.

Bibliografia:

- Braun-Gałkowska M., Ulfik-Jaworska I. (1997). Zabawa w zabijanie. Oddziaływanie przemocy prezentowanej w mediach na psychikę dzieci. Warszawa: Wydawnictwo Krupski i S-ka.
- Broofield S. (2002). Overcoming alienation as the practice of adult education: The contribution of Erich Fromm to a critical theory of adult learning and education. *Adult Education Quarterly* nr 2, s. 96-111.
- Bushman D. (1995). Moderating role of trait aggressiveness in the effect of violent media of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology* nr 5, s. 950-960.
- Chwaszcz J. (2010). Affirmation of existence. W: M. Kalinowski, I. Niewiadomska (red.). Paths to the person. Community assignments in achieving individual prevention goals. Lublin-Rome: Wydawnictwo KUL, s. 67-82.
- Chwaszcz J., Jaskot A. (2010). Zasoby adaptacyjne nieletnich. W: M. Kalinowski, I. Niewiadomska (red.). Skazani na wykluczenie!? Zasoby adaptacyjne osób zagrożonych marginalizacją społeczną. Lublin: Wydawnictwo KUL, s. 237-264.
- Cline V., Croft R., Courrier S. (1973). Desentization of children of television violence. *Journal of Personality and Social Psychology* nr 2, s. 360-365.
- Cummins R. (1995). On the trail of the gold standard for subjective well-being. *Social Indicators Research* nr 35, s. 179-200.
- Czapiński J., Panek T. (2004). Diagnostyka społeczna 2003. Warszawa: Wyd. Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania.
- Czapiński J. (2005a). Psychologiczne teorie szczęścia. W: J. Czapiński (red.). Psychologia pozytywna. Warszawa: PWN, s. 51-102.
- Czapiński J. (2005b). Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej. W: J. Czapiński (red.). Psychologia pozytywna. Warszawa: PWN, s. 235-254.

- Czapiński J. (2005c). Osobowość szczęśliwego człowieka. W: J. Czapiński (red.). Psychologia pozytywna. Warszawa: PWN, s. 359-379.
- Diener E., Lucas R., Oishi S., Suh E. (2002). Looking up and looking down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality Social Psychology Bulletin* nr 28, s. 437-445.
- Forward S. (1992). Toksyční rodzice. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Fromm E. (1993). Wojna w człowieku. Psychologiczne studium ludzkiej destruktywności. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Fromm E. (1996). Serce człowieka. Warszawa: PWN.
- Fromm E. (1998). Rewizja psychoanalizy. Warszawa: PWN.
- Gałkowska-Jakubik M. (2007). Mieć czy być? Lublin: TN KUL.
- Gałkowska-Jakubik M., Chwaszcz J. (2010). Afirmacja życia. W: I. Niewiadomska, M. Kalinowski (red.). Wezwani do działania. Zasoby społeczne w profilaktyce zachowań destrukcyjnych. Lublin: Wydawnictwo KUL, s. 205-216.
- Gilmartin R. (2000). Droga do pełni życia. Jak odnaleźć fizyczny, psychologiczny i duchowy dobrostan. Kielce: JEDNOŚĆ.
- Grzesiuk L. (red.). (2005). Psychoterapia. Warszawa: ENETEIA.
- Hobfoll S. (2006). Stress, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu. Gdańsk: GWP.
- Jonson S. (1993a). Humanizowanie narcystycznego stylu. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Jonson S. (1993b). Przemiana charakterologiczna: cud ciężkiej pracy. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Marcel G. (1962). Być i mieć. Warszawa: PAX.
- Marcel G. (1965). Od sprzeciwu do wezwania. Warszawa: PAX.
- Oleś M. (2010). Jakość życia w zdrowiu i chorobie. Lublin: Wydawnictwo KUL
- Oleś P., S. Steuden, J. Toczolowski (2002). Jak świata mniej widzę. Zaburzenia widzenia a jakość życia. Lublin: TN KUL.
- Ortmeyer D. (2000). Clinical relevance of social character and social unconscious. *International Forum of Psychoanalysis* nr 1, s. 4-9.
- Rosenhan D., Seligman M. (1994) Psychopatologia. Warszawa: PTP.
- Ryff C., Singer B. (2002). Ironies of the human condition: well-being and health on the way to mortality. W: L. Aspinwall, U. Staudinger (red.). A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology. Washington: *American Psychological Association* nr 4, s. 271-287.
- Sujak E. (1997). Życie lepiej. Warszawa: PAX.
- Tatarkiewicz W. (1958). Historia filozofii. Warszawa: PWN.
- Ulfik-Jaworska I. (2003). Tendencje konstruktywne i destruktywne u dzieci korzystających z „agresywnych” gier komputerowych. Praca doktorska (archiwum KUL).
- Veenhoven R. (2004). World Database of Happiness. Distributional Findings In Nations. www.eur.nl/fsw/research/happiness.
- Wawrzak-Chodaczek M., Dulewicz D. (2002). Konsekwencje użytkowania gier komputerowych przez młodzież – korzyści i zagrożenia. Referat zaprezentowany na międzynarodowej konferencji „Wyzwanie gier komputerowych”. Uniwersytet Łódzki.

ROZDZIAŁ VII

PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: SPOSTRZEGANIE JAKOŚCI KONTAKTÓW SPOŁECZNYCH

1. Na czym polega jakość relacji międzyludzkich?

Tworzone relacje i związki z innymi odgrywają ważną rolę w życiu człowieka – zaspokajają jego potrzeby, wpływają na samoocenę, dobrostan, można nawet powiedzieć, że warunkują przetrwanie.

Wysoka jakość relacji międzyludzkich będzie miała miejsce w sytuacji odczuwania subiektywnej satysfakcji człowieka z zaangażowania w stosunki interpersonalne i poczucia dobrostanu wynikającego z zaspokojenia jego potrzeb psychicznych poprzez zachowania społeczne. Niska jakość relacji przejawia się brakiem satysfakcji z kontaktów z innymi oraz poczuciem frustracji potrzeb psychicznych realizowanych w interakcjach międzyludzkich.

Z wysoką/niską jakością relacji interpersonalnych związane są pewne prawidłowości.

Wysoka jakość relacji interpersonalnych	Niska jakość relacji interpersonalnych
• Duża ilość relacji • Relacje mają charakter podmiotowy • Motywowane są wartościami rozwojowymi i prospołecznymi	• Mała ilość relacji • Relacje mają charakter przedmiotowy • Motywowane są wartościami egoistycznymi i aspołecznymi/antyspołecznymi

Schemat 1. Wskaźniki wysokiej/niskiej jakości relacji międzyludzkich

Warunkiem zaistnienia satysfakcjonujących interakcji jest spotkanie się dwóch (lub większej liczby) podmiotów w przestrzeni życiowej.

Satysfakcjonujące relacje są zasobem człowieka ważnym dla jego rozwoju. Umożliwiają one także zdobycie innych zasobów oraz pomagają w ich zachowaniu.

Ludzie wchodzą ze sobą w interakcje, aby osiągnąć pewne cele lub zaspokoić określone wewnętrzne motywacje. Chęć tworzenia więzi z innymi jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Wymienia się następujące motywy podejmowania interakcji społecznych:

- ustanowienie więzi społecznych – uzyskanie wsparcia od otoczenia
- rozumienie siebie i innych – gromadzenie informacji
- zdobycie i utrzymanie wysokiej pozycji
- obrona siebie i tych, których kochamy
- przyciągnięcie i utrzymanie partnera
- wymiana korzyści materialnych.

Podstawową potrzebą, która motywuje ludzi do nawiązywania relacji, jest wg S. Schachtera potrzeba afiliacji. Polega ona na chęci nawiązania bliskich, przyjemnych i uczuciowych relacji z innymi osobami.

Jakość relacji interpersonalnych zależy od:

- właściwości podmiotowych, takich jak spostrzeganie siebie, spostrzeganie partnera, kompetencje (cechy) podmiotów zaangażowanych w relacje
- okoliczności.

Niektórzy sprowadzają uwarunkowania podmiotowe jakości relacji międzyludzkich do „ja społecznego”. Ja stanowi strukturę poznawczą, która pozwala człowiekowi świadomie myśleć o sobie samym. Struktura ta jest nieodłącznie związana z prezentacją własnej osoby w kontekście społecznym. Składa się na nią zespół przekonań dotyczących:

- ciała (wyglądu, zdrowia, kondycji)
- cech psychicznych (cech osobowości, kompetencji, inteligencji)
- relacji społecznych (jakość związków z różnymi grupami odniesienia)
- pełnionej roli (dziecka, żony, męża, przyjaciela, pracownika, więźnia)
- wartości (religijnych i świeckich)
- przeżytych doświadczeń
- a nawet zasobów materialnych.

Ludzie tworzą w umyśle reprezentacje swoich doświadczeń życiowych. Podobnie jak aparat utrzuła zdarzenia, tak i człowiek zatrzymuje wspomnienia w postaci reprezentacji umysłowych.

Reprezentacja umysłowa konkretnego wydarzenia zwana jest egzemplarzem.

Reprezentacje odzwierciedlają więc bogate i zróżnicowane indywidualne

doświadczenia życiowe. Człowiek – obok zbierania własnych doświadczeń – przechowuje w umyśle przekonania dotyczące zachowań innych ludzi, ich cech, zdolności, celów, upodobań, związków itp. Reprezentacje obejmują również wyjaśnienia, dlaczego ludzie czy sytuacje są takie, jakie są.

Reprezentacja zawierająca uogólnienia nazywa się schematem poznawczym.

Znajomość sytuacji społecznych oraz tego, jak ludzie się w nich zachowują, jest ujęta zarówno w egzemplarze, jak i w schematy. Szczególny rodzaj schematów dotyczy kolejności wydarzeń następujących w określonych sytuacjach społecznych – nazywamy je skryptami.

Skrypty – schematy uporządkowane chronologicznie w określonych sytuacjach społecznych.

Szczególnie ważną reprezentacją umysłową jest ta, która dotyczy nas samych, nazywana jest ona koncepcją Ja lub autoschematem.

Obraz siebie składa się z wielu obrazów Ja. Jedne łączą się z pełnionymi rolami, inne odnoszą się do przyszłości – reprezentują to, kim człowiek chciałby się stać (Ja pożądane) lub kim nie powinien się stać (Ja niepożądane). Na przykład były więzień posiada przekonanie o tym, że nie chce być w takiej roli (schematy poznawcze i emocje towarzyszące są awersyjne), pożądanym z kolei stanem może być pracownik (schematy poznawcze i emocje pozytywne).

Przyszłe Ja są bardzo ważne, ponieważ pomagają zdefiniować cele i ukierunkować działania osoby. Większość ludzi posiada także ja grupowe, kolektywne, społeczne.

Koncepcja Ja tworzy się poprzez samopoznanie na podstawie:

- obserwacji własnych zachowań, poprzez które człowiek wnioskuje o własnych cechach osobowości, zdolnościach czy postawach; proces ten nazywa się auto-prezentacją
- obserwacji tego, co myślą o nas inni, jest to tzw. proces odbitej oceny
- porównań społecznych; ludzie poznają siebie, porównując samych siebie (zdolności, postawy, przekonania) z innymi osobami.



Wszystkie informacje o sobie, pochodzące z różnych źródeł, są ze sobą powiązane. Gdy jedna z nich zostanie uaktywniona, pociąga za sobą inne skorelowane z nią myśli.

Reprezentacje wywierają wpływ na sposób, w jaki osoba myśli o sobie i innych. Są zasobem wiedzy o świecie, dostarczają podstaw do sądów społecznych. Działają one również jako oczekiwania, przygotowując podmiot do kontaktów społecznych poprzez: ukierunkowanie uwagi, wyznaczenie kierunku interpretacji sytuacji, wskazanie norm.

Reprezentacje poznawcze wiążą sytuację z motywami i celami człowieka w nią zaangażowanego.

Struktura Ja obejmuje przekonania na własny temat, zaś poczucie własnej wartości odnosi się do oceny i uczuć dotyczących tych przekonań.

To, co ludzie myślą o sobie i o innych, można opisać na dwóch niezależnych wymiarach ugodowości i dominacji, które po skrzyżowaniu dają osiem kategorii zmiennych interpersonalnych, nazywanych oktantami, określających zachowania interpersonalne.



Rys. 1. Koło interpersonalne (źródło: Kenrick in. 2002)

Orientacje interpersonalne

- **Pewny siebie – Dominujący**, osoba w interakcji z innymi opisuje siebie jako silną, asertywną, dominującą i śmiałą. Chętnie przejmuje inicjatywę i przewodzi w dyskusjach. Sobie przypisuje wartość (miłość) i ważność (status), lecz innej osobie tylko wartość. Relacja taka polega na kontrolowaniu, manipulowaniu, agresji wobec innych oraz na próbach dokonania zmian w ich zachowaniu. Znamionną cechą tego typu postępowania jest indywidualizm, który może przybrać formę narcyzmu.
- **Arogancki – Wyrachowany**, typ ten dotyczy osób skłonnych do egoizmu, aro-

gancji, podstęp i wyzysk, cynizmu, wyrażających gniew i irytację wobec innych, z tendencją do ich poniżania, żerujących na innych. Osoba tworząca relacje tego typu przypisuje sobie wartość i ważność, lecz nie przypisuje ich innej osobie.

- **Zimny – Nieczuły (bez serca)**, osoba nie jest skłonna do współpracy ani wspierania innych, sama uważa, że przymiotniki, takie jak miły, ciepły i rozumiejący, nie pasują do niej. Ważne są dla niej wolność i niezależność. Człowiek przypisuje sobie status, lecz nie przyznaje miłości, a innym nie przypisuje ani tego, ani tego. Relacje nawiązywane przez takie osoby pozbawione są czułości i miłości. Mają one także trudności w dotrzymywaniu długoterminowych zobowiązań wobec innych ludzi, trudności ze współpracą i wybaczeniem.
- **Powściągliwy – Introwertywny**, typ ten polega na unikaniu kontaktów z innymi, skłonności do odrzucania przyjaznych gestów z ich strony. Osoba ogranicza swoje życie społeczne, przyznaje sobie cechy, takie jak powściągliwość, zdystansowanie i aspołeczność. Czuje zażenowanie w obecności innych ludzi, ma trudności w wyrażaniu uczuć i nawiązywaniu relacji. Zarówno sobie, jak i innym nie przypisuje ani wartości, ani ważności.
- **Niezdeterminowany – Uległy**, relacja charakteryzuje się uległością i strachem w sytuacjach społecznych. Osoba ją przejawiająca ma obniżoną samoocenę, jest bojaźliwa, łagodna, nieśmiała i wątpiąca w siebie. Unika znalezienia się w centrum uwagi. Nie uważa siebie za ważną ani wartościową, innym przyznaje ważność, lecz nie przypisuje im wartości. Taki człowiek w kontaktach z innymi ludźmi ma trudności w wyrażaniu swoich potrzeb, jest niestanowczy i nieasertywny.
- **Niezrozumiały – Szczery**, charakteryzuje osobę skromną, uprzejmą, pełną szacunku dla innych i wychodzącą im naprzeciw. Opisuje ona siebie jako łagodną, delikatną, konwencjonalną i pozbawioną egotyzmu, unikającą kłótni, akceptującą błędy innych. Jest jednak łatwowierna, naiwna, daje się wykorzystywać innym, rzadko wyraża gniew. Sobie nie przypisuje ani miłości, ani statusu, natomiast przyznaje je innym.
- **Ciepły – Ugodowy**, relacja ma charakter życzliwy, opiekuńczy i troskliwy. Osoby przejawiające takie zachowania opisują siebie jako współczujące, wybaczące i uprzejme. Są gotowe wspierać innych zarówno emocjonalnie, jak i materialnie. Negatywnym aspektem prezentowanej relacji jest przesadna chęć zadowolenia innych nawet wbrew ich woli, za wszelką cenę. Ludzie reprezentujący typ zgodny – ciepły innym przyznają miłość i status, sobie jedynie miłość.
- **Towarzyski – Ekstrawertywny**, relacje charakterystyczne dla osób radosnych i towarzyskich, poszukujących harmonijnych związków z innymi i aktywności, które zapewniają im maksimum kontaktów społecznych. Określają siebie jako towarzyskie, przyjacielskie, uspołecznione i radosne. Przypisują sobie i innym zarówno miłość, jak i status. Do słabszych stron tego typu relacji można zali-

czyć zbyt dużą otwartość czy zwracanie na siebie uwagi, a także trudność z przebywaniem w samotności.

Obok ośmiu typów orientacji interpersonalnych można wyróżnić trzy style komunikacji międzyludzkiej, które mogą być interpretowane jako zachowania partnerów interakcji, rozpatrywane w kategoriach dominacja – podporządkowanie.

Styl egocentryczny	Określa pozycję własną w relacji jako dominującą
Styl allocentryczny	Określa pozycję własną w relacji jako podporządkowaną
Styl partnerski	Określa pozycję własną w relacji jako równorzędną

Indywidualne relacje z innymi osobami osadzone są w kontekście społecznym. R. Cialdini wymienia sześć reguł kierujących życiem społecznym, które wywierają znaczący wpływ na jakość stosunków międzyludzkich.

- Reguła wzajemności – głosi, że powinniśmy się odwdzięczać za dobra.
- Reguła konsekwencji i zaangażowania – wykorzystuje fakt, że jeśli człowiek zaangażuje się w jakieś działanie czy osiągnięcie danego celu, to będzie kontynuował je nawet wówczas, gdy okoliczności staną się mniej korzystne.
- Reguła społecznego dowodu słuszności – bazuje na ludzkiej skłonności do konformizmu. Człowiek naśladuje zachowania innych ludzi przede wszystkim z dwóch powodów: w warunkach niepewności traktuje reakcje innych osób jako informacje na temat słuszności określonych postaw lub zachowań, naśladuje reakcje innych, by czuć się elementem grupy.
- Reguła lubienia – częściej i chętniej spełnia się prośby i akceptuje propozycje pochodzące od ludzi, których się lubi, niż od tych, do których ma się stosunek obojętny bądź negatywny.
- Reguła autorytetu – łatwiej ulega się tym, których uważa się za autorytety w danej dziedzinie.
- Reguła niedostępności – niedostępność dóbr i informacji, choćby nawet tylko zagrożenie dostępności, sprawia, że wydają się one cenniejsze.

Jak zweryfikować osobowościową orientację interpersonalną?

Do oceny typu relacji interpersonalnych mogą posłużyć opisujące je przymiotniki w koncepcji J. Wigginsa (charakterystyka przymiotnikowa została zawarta w opisie poszczególnych typów relacji).

Jak zweryfikować jakość relacji międzyosobowych?

O wysokiej jakości relacji z innymi świadczą: liczne kontakty interpersonalne, poczucie satysfakcji z nich, realizacja celów indywidualnych i społecznych

poprzez współpracę z innymi osobami.

Niskiej jakości stosunków międzyludzkich dowodzą: nieliczne kontakty z innymi, brak poczucia satysfakcji z relacji interpersonalnych, wycofywanie się z realizacji celów poprzez kontakty z ludźmi.

2. W jaki sposób spostrzeganie jakości kontaktów interpersonalnych wpływa na zachowanie człowieka?

Spostrzeganie przez osobę jakości kontaktów międzysobowych determinuje zróżnicowane motywy wchodzenia w relacje z innymi oraz preferowanie określonych zachowań społecznych.

Zachowanie społeczne stanowi nieustanną interakcję między osobą a sytuacją. Motywy i inne aspekty osoby nieustannie wchodzą w zależności z cechami sytuacji.

Każda relacja międzysobowa wpływa na człowieka, na jego sposób widzenia siebie i poczucie własnej wartości, może także doprowadzić do tzw. kłopotów interpersonalnych.



Rys. 2. Koło problemów interpersonalnych (źródło: Kenrick in. 2002)

Typ orientacji interpersonalnej	Trudności interpersonalne
Pewny Siebie – Dominujący	Dominacja
Arogancki – Wyrachowany	Zawiść
Zimny – Nieczuły (bez serca)	Chłód
Powściągliwy – Introwertywny	Wycofanie społeczne
Niepewny siebie – Uległy	Brak asertywności
Niezrozumiały – Szczery	Łatwowierność
Ciepły – Ugodowy	Nadmierna otwartość
Towarzyski – Ekstrawertywny	Narzucanie się

Tab. 1. Przełożenie typów relacji międzysobowych na możliwe trudności interpersonalne

Można – za J. Wiggensem – wyróżnić relacje pozytywne współwystępujące z zadowoleniem z kontaktów międzyludzkich oraz negatywne skutkujące brakiem satysfakcji z kontaktów międzyludzkich.

Typy relacji interpersonalnych związane z wysoką jakością kontaktów międzyludzkich

- Ciepły – Zgodny
- Towarzyski – Ekstrawertywny
- Pewny siebie – Dominujący
- Niezarozumiały – Szczerzy

Typy relacji interpersonalnych związane z niską jakością kontaktów międzyludzkich

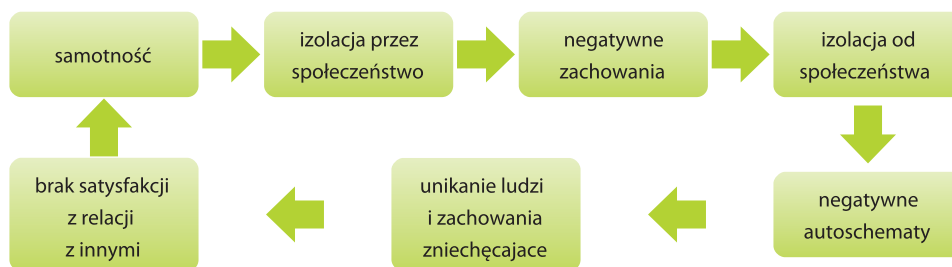
- Arogancki – Wyrachowany
- Zimny – Nieczuły
- Powściągliwy – Intrawertywny
- Niezdecydowany – Uległy

Schemat 2. Typ relacji interpersonalnych a satysfakcja z kontaktów międzyludzkich

Człowiek przez całe życie nawiązuje wiele związków z ludźmi. Nie chce on być samotny i pozbawiony styczności z innymi. Zazwyczaj poszukuje bliskiej osoby oraz szerszego towarzystwa. Związki tworzone przez ludzi to głównie: przyjaźń, miłość, związek małżeński lub partnerski, stosunki rodzic – dziecko – rodzeństwo oraz krewni, więzi w pracy, więzi sąsiedzkie. Kontakty te znacząco wpływają na jakość życia osoby. Subiektywne zadowolenie z posiadanych relacji jest niezwykle istotne w zaspokajaniu potrzeb psychicznych człowieka. Satysfakcjonujące więzi z bliskimi, wsparcie społeczne i przynależność do grupy uznawane są za zasoby człowieka, które dodatkowo mają istotne znaczenie w nabywaniu innych zasobów i zapobieganiu ich utracie. Relacje społeczne mają również istotny wpływ na samoocenę osoby. Pozytywne oceny i opinie innych warunkują poczucie własnej wartości, dobre samopoczucie oraz dla większości ludzi stanowią podstawę równowagi psychicznej. Usłyszane opinie umacniają samoocenę i przekonanie o własnych możliwościach lub je obniżają.

Pozytywne relacje stanowią zasób człowieka, chroniący przed stresem oraz przejawami zachowań niepożądanych. Przyczyniają się również do zaspokajania potrzeb fizjologicznych, tożsamościowych, społecznych i praktycznych człowieka.

Deficyt relacji interpersonalnych lub niska ich jakość prowadzą do poczucia osamotnienia, frustracji wielu potrzeb psychicznych, wzrostu zachowań nieadaptacyjnych, pogłębiania się procesu marginalizacji i izolacji społecznej człowieka. Podłożem braku satysfakcjonujących kontaktów międzypersonalnych są często indywidualne deficyty komunikacyjne, stosowanie negatywnych typów relacji oraz stygmatyzacja pewnych grup osób, np. naruszających normy prawa karnego, utrudniająca pozycję tychże grup w komunikacji społecznej.



Schemat 3. Cykl zachowań nieprzystosowawczych związanych z niską jakością relacji interpersonalnych

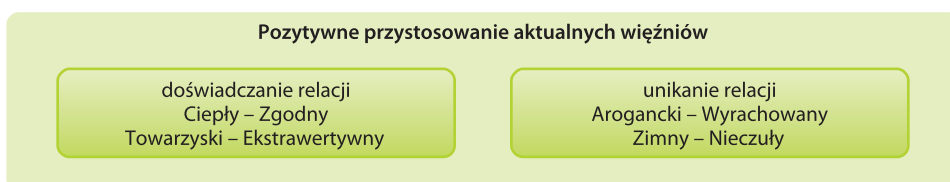
Z niską jakością stosunków międzyludzkich współwystępuje często zjawisko naznaczenia (stygmatyzacji). Polega ono na przypisaniu osobie czy grupie niespełniającej oczekiwań społecznych etykiety np. przestępcy, nieudacznika. Etykietowanie wpływa zwrotnie na sposób myślenia dotkniętego nim człowieka w kategoriach zawartych w stygmacie, co powoduje, że osoba zaczyna zachowywać się zgodnie z jego treścią, spełniając oczekiwania społeczne. Zachowania zgodne z etykietą zwykle nie budzą aprobaty, co wzmacnia wrażenie odrzucenia społecznego człowieka stygmatyzowanego oraz znacznie obniża jego poczucie wartości. Docierające z zewnątrz komunikaty, zawierające w swej treści stereotyp, działają jak samospełniające się proroctwo – osoba zaczyna realizować oczekiwaną od niej rolę społeczną. Z kolei jej funkcjonowanie jako dewianta może ułatwiać naruszanie (łamanie) kolejnych norm społecznych i prawnych oraz pogłębiać proces marginalizacji społecznej.

3. Czy występują zależności między poczuciem jakości posiadanych kontaktów społecznych a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępcą?

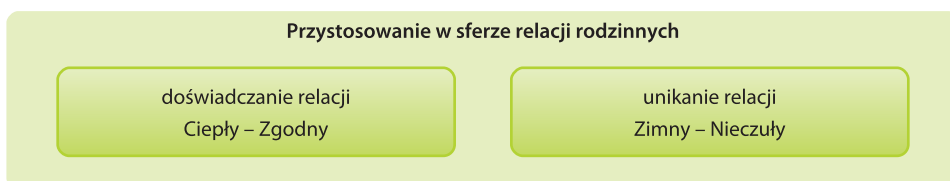
Odpowiedź na pytanie dotyczące związków między poczuciem jakości posiadanych kontaktów społecznych a przystosowaniem osób narażonych na wykluczenie z powodu konfliktu z prawem karnym opiera się na wynikach badań przeprowadzonych w ramach projektu „Więzi społeczne zamiast więzień. Wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Szczegółowe wyniki z przeprowadzonych analiz empirycznych zawiera raport, który został opracowany przez zespół pod kierunkiem I. Niewiadomskiej. Do badania poczucia jakości kontaktów wykorzystano Interpersonalne Skale Przymiotnikowe IAS-R J. Wigginsa, zaś do pomiaru przystosowania użyto Test Zdań Niedokończonych (RISB) J. Rottera. W obliczeniach statystycznych uwzględniono wyniki:

- analizy regresji wielorakiej na populacji nieletnich (N=511)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na grupie osób aktualnie odbywających sankcje izolacyjne (N=109)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na zbiorowości byłych więźniów (N=99).

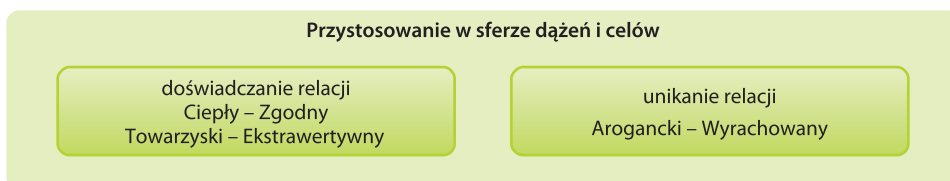
Relacje zachodzące między poczuciem jakości kontaktów międzyludzkich a poziomem przystosowania osobistego i jego czterech wymiarów (realizowanie osobistych celów, stosunek do siebie, relacje interpersonalne z członkami rodziny, pozarodzinne kontakty społeczne, nasilenie przeżywanych problemów) są znaczące w grupie aktualnych i byłych więźniów. Zależności te obrazują kolejne schematy.



Schemat 4. Zależność pomiędzy wysokim poziomem przystosowania (wynik ogólny w RISB) a natężeniem różnych typów relacji interpersonalnych w grupie aktualnych więźniów (N=109)



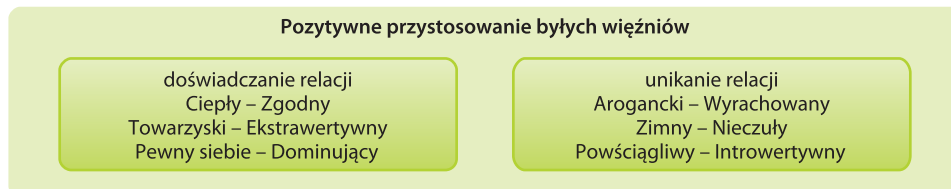
Schemat 5. Zależność pomiędzy wysokim poziomem przystosowania w sferze stosunków rodzinnych a natężeniem różnych typów relacji interpersonalnych w grupie aktualnych więźniów (N=109)



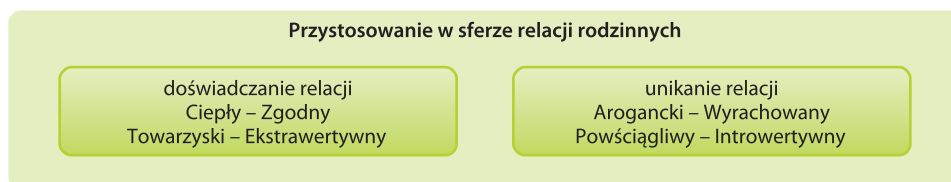
Schemat 6. Zależność pomiędzy wysokim poziomem przystosowania w sferze dążeń i celów a natężeniem różnych typów relacji interpersonalnych w grupie aktualnych więźniów (N=109)

Z wysokim przystosowaniem osób w warunkach izolacyjnych współwystępuje relacja interpersonalna typu ciepły-zgodny. Można zatem wnioskować, że będzie to zachowanie najbardziej pożądane dla adaptacji w warunkach penitencjarnych.

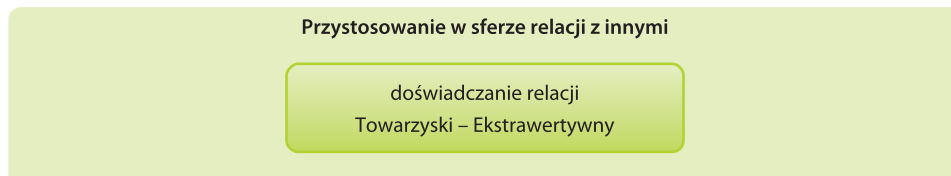
Z przystosowaniem osobistym więźniów ponadto pozytywnie koreluje doświadczenie oceny społecznej w kategoriach niezrozumiały-szczerzy, ciepły-zgodny oraz towarzyski-ekstrawertywny.



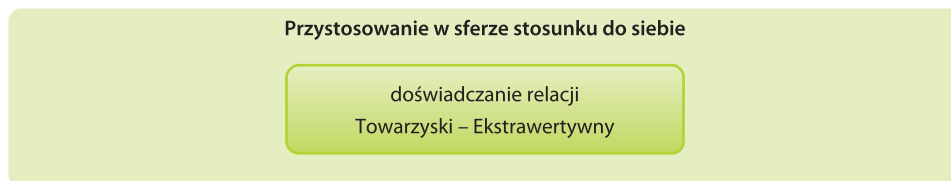
Schemat 7. Zależność pomiędzy wysokim poziomem przystosowania (wynik ogólny w RISB) a natężeniem różnych typów relacji interpersonalnych w grupie byłych więźniów (N=99)



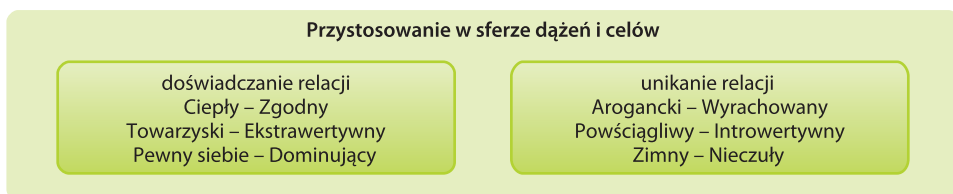
Schemat 8. Zależność pomiędzy wysokim poziomem przystosowania w sferze stosunków rodzinnych a natężeniem różnych typów relacji interpersonalnych w grupie byłych więźniów (N=99)



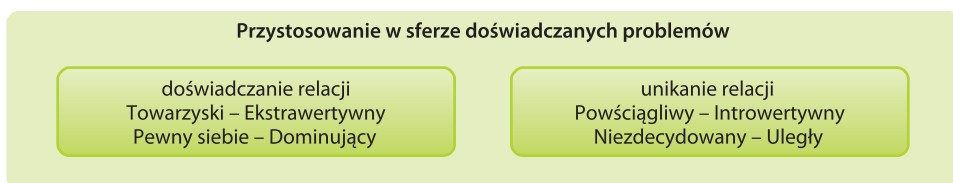
Schemat 9. Zależność pomiędzy wysokim poziomem przystosowania w sferze relacji z innymi a natężeniem różnych typów stosunków interpersonalnych w grupie byłych więźniów (N=99)



Schemat 10. Zależność pomiędzy wysokim poziomem przystosowania w sferze stosunku do siebie a natężeniem różnych typów relacji interpersonalnych w grupie byłych więźniów (N=99)



Schemat 11. Zależność pomiędzy wysokim poziomem przystosowania w sferze dążeń i celów a natężeniem różnych typów relacji interpersonalnych w grupie byłych więźniów (N=99)



Schemat 12. Zależność pomiędzy wysokim poziomem przystosowania w sferze doświadczanych problemów a natężeniem różnych typów relacji interpersonalnych w grupie byłych więźniów (N=99)

Relacją znaczącą dla pozytywnego przystosowania byłych więźniów jest zachowanie typu towarzyski-ekstrawertywny. Można wnioskować, że w warunkach wolnościowych osoby preferujące w kontaktach interpersonalnych relację typu towarzyski-ekstrawertywny będą wykazywały wyższy poziom adaptacji.

Z wysoką adaptacją byłych więźniów ponadto pozytywnie koreluje posiadanie przez nich oceny społecznej w kategoriach pewny siebie-dominujący.

4. Jak można kształtować poczucie jakości nawiązywanych relacji międzyludzkich?

Spoiwem pomagającym w nawiązaniu relacji interpersonalnych jest komunikacja. Jest ona wpleciona w cały wachlarz interakcji społecznych i otwiera możliwość porozumiewania się z drugim człowiekiem. Jej istotą, poza wymianą informacji, jest również budowanie więzi emocjonalnej, nawiązywanie, umacnianie i rozwijanie relacji i związków z innymi ludźmi, a także osiąganie poczucia przynależności.

Jednym ze sposobów podnoszenia jakości relacji interpersonalnych jest wzmacnianie umiejętności komunikacyjnych.

Wzmacnianie umiejętności komunikacyjnych

Komunikacja odbywa się pomiędzy nadawcą i odbiorcą, których łączy kanał komunikacyjny. Żeby mogła być efektywna, wymaga tego, aby obaj uczestnicy:

- traktowali siebie nawzajem podmiotowo, czyli przypisywali sobie i wartość,

i status

- stosowali znany obu kod (język) przekazu
- wypowiadali komunikat zgodny z intencjami
- koncentrowali się na rozmówcy
- aktywnie słuchali, czyli nie przerywali, okazywali empatię, zrozumienie, parafrazowali najważniejsze myśli partnera.

Dodatkowo efektywna komunikacja zakłada drożność kanału komunikacyjnego. Trudno jest bowiem porozumiewać się przez ruchliwą ulicę albo w dyskotece. Podczas zakłóceń przepływu informacji łatwo jest o zniekształcenia w rozumieniu komunikatu. Trudno także zachować warunki sprzyjające wysokiej jakości rozmowy.

Rozmowa odbywa się zawsze na dwóch poziomach: werbalnym i pozawerbalnym. Poziom pozawerbalny obejmuje emocje towarzyszące rozmowie, mimikę oraz ruchy ciała.

Prowadząc rozmowę, warto pamiętać o trzech podstawowych umiejętnościach:

- rozmowę należy rozpocząć od pytań otwartych
- niezależnie od tematu, od czasu do czasu, powinno się przekazać nieco informacji o sobie (ustawiczne wypytywanie kogoś innego rodzi nieufność)
- należy reagować również na komunikaty pozasłowne wysyłane przez partnera rozmowy.

Interakcje międzysobowe są szczególnie trudne w sytuacjach stresu, konfliktowych, w których zaangażowane są silne negatywne emocje.

W sytuacjach trudnych warto posłużyć się komunikatem „ja”.

Komunikat „ja” informuje drugą osobę, jak jej zachowanie wpływa na nas, jakie wywołuje emocje, jakie ma dla nas znaczenie. Jest on jasną, nie zagrażającą rozmówcy formą mówienia o swoich potrzebach, oczekiwaniach, uczuciach.

Komunikat „ja” składa się z trzech części:

- ja czuję (jestem)... (wskazujemy konkretne uczucia)
- kiedy ty... (przedstawiamy konkretne zachowanie drugiej osoby)
- ponieważ... (opisujemy, jaki wpływ ma na nas przedstawione wcześniej postępowanie rozmówcy).

Należy unikać błędów komunikacyjnych

Do najczęściej występujących przeszkód (barier) komunikacyjnych, zakłócających prawidłowe porozumiewanie się pomiędzy podmiotami interakcji, należą:

- niezgodność przekazu werbalnego i pozawerbalnego
- używanie wielkich kwantyfikatorów typu: zawsze, wszędzie, wszyscy
- osądzanie, czyli narzucanie własnych wartości innym
- decydowanie za innych (manipulowanie, rozkazywanie)
- uciekanie od cudzych problemów, brak chęci zajmowania się nimi.

Obok umiejętności komunikacyjnych jakość relacji interpersonalnych można wzmacniać poprzez podnoszenie innych kompetencji osoby.

Wyższe kompetencje podmiotowe  Wyższa jakość relacji interpersonalnych

Do kompetencji podmiotowych, które sprzyjają efektywnej komunikacji i podnoszą jakość relacji międzysobowych, należą: wysoka/optymalna samoocena, kontrola emocjonalna, umiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami w konstruktywny sposób, umiejętność rozwiązywania konfliktów, kompetencje zawodowe a także estetyczny wygląd.

Bibliografia

- Adler R. B., Rosenfeld L. B., Proctor II R. F. (2006). Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Aryle M. (1991). Psychologia stosunków międzyludzkich. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Aryle M. (2001). Psychologia stosunków międzyludzkich. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Aronson E. (1999). Człowiek istota społeczna. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M. (1997). Psychologia społeczna. Serce i umysł. Poznań: Wydawnictwo Zys i S-ka.
- Cialdini R. (1996). Wywieranie wpływu na ludzi. Gdańsk: GWP.
- Doliński D. (2006). Techniki wpływu społecznego. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Dwyer D. (2005). Bliskie relacje interpersonalne. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Goleman D. (2007). Inteligencja społeczna. Poznań: REBIS.
- Hobfoll S. E. (2006). Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Jarosław M. (2003). Interpersonalne uwarunkowania religijności. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Kenrick D. T., Neuberg S. L., Cialdini R. B. (2002). Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice. Gdańsk: GWP.
- Leary M. (2007). Wywieranie wrażenia na innych. O sztuce autoprezentacji. Gdańsk: GWP.

- Matejczuk J. (2004). O relacyjnej naturze komunikacji interpersonalnej. W: K. Kaliszewska, O. Sakson-Obada, M. Zielona-Janek, J. Zinzuk (red.). *Emocja – subiektywne doświadczenie czy zdarzenie interpersonalne?* Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe, s. 84-95.
- Mazur M. (2002). Orientacje społeczne. W: M. Lewicka (red.). *Jednostka i społeczeństwo*. Gdańsk: GWP, s. 117-130.
- Nęcki Z. (red.). *Z zagadnień komunikowania interpersonalnego. Materiały z I Ogólnopolskiej Konferencji „Komunikowanie interpersonalne”*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Niebrzydowski L. (1989). *Psychologia wychowawcza. Samoświadomość, aktywność, stosunki interpersonalne*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Niewiadomska I. (2007). *Osobowościowe uwarunkowania skuteczności kary pozbawienia wolności*. Lublin: Wydawnictwo Naukowe KUL.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). *Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Raport z badań z rekomendacjami*. Lublin: Drukarnia Tekst.
- Urban B. (2005). *Zachowania dewiacyjne młodzieży w interakcjach rówieśniczych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Sołtysiak T., Karwowska M. (red.). *Polska młodzież – zagrożenia, zaburzenia w aktualnej rzeczywistości społecznej*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego.
- Szymanowska A. (2003). *Więzienie i co dalej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Wojciszke B. (2005). Relacje interpersonalne. W: J. Strelau (red.). *Psychologia, podręcznik akademicki*, t. 3. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 147-186.
- Wosińska W. (2004). *Psychologia życia społecznego*. Gdańsk: GWP.
- Zaborowski Z. (1980). *Rodzina jako grupa społeczno-wychowawcza*. Warszawa: Nasza Księgarnia.

ROZDZIAŁ VIII

PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: STRATEGIE RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH

1. Na czym polega radzenie sobie w sytuacjach trudnych?

Subiektywne postrzeganie oraz ocenianie istniejących obiektywnie zagrożeń skłania ludzi do podejmowania różnorodnych zachowań przystosowawczych. **Radzenie sobie polega na wyborze przez człowieka takiego zachowania, które ma na celu przywrócenie stanu bezpieczeństwa lub niedopuszczenie do jego utraty.** Większość koncepcji radzenia sobie zakłada, że jest ono racjonalnym i celowym zachowaniem skierowanym na przekształcenie sytuacji zagrażającej w normalną i bezpieczną, w której wymagania i możliwości człowieka znajdują się we względnej równowadze. Stosowane w trudnościach strategie zaradcze nie zawsze są jednak racjonalne, a z czasem trwania procesu zaradczego zmianie może ulec cel podejmowanej przez człowieka aktywności. Często osoba, uznając, że obrany pierwotnie cel nie może zostać przez nią osiągnięty, koncentruje się na sobie, chroniąc tym samym zasoby fizyczne i psychiczne. Część badaczy problematyki stresu wyklucza z repertuaru radzenia sobie strategie obronne, rezerwując termin radzenie sobie wyłącznie dla działań elastycznych, celowych i zorientowanych na rzeczywistość. Coraz częściej jednak przypisuje się zachowaniom obronnym ważną funkcję adaptacyjną.

Radzenie sobie ze stresem nie jest czynnością jednorazową, lecz procesem ciągłym i dynamicznym. Ma on złożoną strukturę, a w jego przebiegu można wyodrębnić mniejsze jednostki aktywności. Radzenie sobie jest formą poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego wysiłku, jaki człowiek angażuje, aby podjąć różnym, przekraczającym jego możliwości wymaganiom, zredukować je lub choćby tolerować (ograniczyć, opanować lub wytrzymać).



Schemat 1. Strategie radzenia sobie

Schemat przedstawia bardzo ogólny podział strategii podejmowanych przez jednostkę w sytuacjach trudnych. Obie z wymienionych grup strategii, zorientowane na problem i na siebie, obejmują wiele szczegółowych sposobów działania. I tak na przykład **do strategii zorientowanych problemowo zalicza się:**

- podejmowanie działań w kierunku rozwiązania sytuacji z zachowaniem swojego stanowiska
- poszukiwanie informacji o podmiocie (sytuacji trudnej), szukanie różnych alternatywnych rozwiązań i wybór najlepszego.

Strategie zorientowane na obronę siebie obejmują:

- zaprzeczanie sytuacji trudnej (pomniejszanie jej)
- dystansowanie się
- wzmoczoną samokontrolę
- poszukiwanie wsparcia poprzez mówienie o swoich problemach
- przewartościowanie sytuacji (lepszera racjonalizacja)
- zachowania regresywne.

Wymienione sposoby radzenia sobie rzadko występują oddzielnie. Zmaganie się ze stresem sytuacji trudnej jest procesem, w którym najczęściej obecne są zarówno strategie zorientowane zadaniowo, jak i emocjonalnie. Proces radzenia sobie posiada bowiem dwie funkcje: instrumentalną, zorientowaną na problem, czyli na poprawę relacji podmiotu z otoczeniem, i samoregulacji emocji, polegającą na łagodzeniu negatywnych stanów uczuciowych. W konkretnych sytuacjach stresowych obie funkcje oddziałują na siebie i wzajemnie się przeplatają.

Każda strategia radzenia sobie, niezależnie od tego, do jakiej kategorii sposobów zaradczych ją zaliczymy, ma według Antonovsky'ego trzy główne komponenty (powiązane ze sobą wzajemnie): racjonalność, elastyczność i dalekowzroczność. Skuteczne radzenie sobie wiąże się z wykorzystaniem wszystkich tych elementów. Racjonalność rozumiana jest jako obiektywna i traf-

na ocenę sytuacji lub stresora. Ważna jest bowiem obiektywna rzeczywistość, a nie tylko jej ocena poznawcza dokonywana przez podmiot. Drugim składnikiem strategii zaradczej jest elastyczność, która odnosi się do dysponowania różnorodnymi sposobami radzenia sobie oraz do gotowości brania ich wszystkich pod uwagę. Polega ona na wybieraniu najbardziej odpowiedniej strategii w ramach ograniczeń kulturowych. Dalekowzroczność określa zdolność przewidywania konsekwencji różnych strategii działania. Jej brak może spowodować, że zastosowane rozwiązania są gorsze od wyjściowych problemów.

Wybór strategii radzenia sobie jest uwarunkowany wieloma czynnikami, takimi jak: charakter (wymagania) sytuacji stresowej, preferencje osobiste podmiotu zaangażowanego w okoliczność trudną, cechy temperamentu i osobowości, warunki socjodemograficzne a także aktualny stan psychofizyczny jednostki oraz warunki środowiskowe (rys. 2.).



Schemat 2. Wielowymiarowość uwarunkowań wyboru strategii radzenia sobie

Sytuacja trudna – ma miejsce wówczas, kiedy występuje brak równowagi pomiędzy zadaniami, czynnościami, warunkami i cechami podmiotu. Do takich zaliczają się sytuacje cechujące się: deprywacją, przeciążeniem, utrudnieniem, zagrożeniem. **Deprywacja** ma miejsce przy braku podstawowych elementów (pożywienia, snu, swobody ruchów) do normalnego funkcjonowania organizmu, które prowadzą do zaburzenia funkcji fizjologicznych i umysłowych, osamotnienia, nostalgii, negatywnych stanów emocjonalnych i ogólnego wyczerpania organizmu. Deprywację można także odnieść do braku zaspokojenia potrzeb psychicznych i społecznych osoby. Ma ona miejsce podczas izolacji społecznej, ograniczenia bodźców rozwojowych, wykluczenia społecznego. **Przeciążenie** dotyczy okoliczności przekraczających siły fizyczne lub umysłowe człowieka. **Utrudnienie** obejmuje szczegółowe zmiany zaburzające równowagę całej sytu-

acji, w której znajduje się podmiot. Dotyczy zmian w zadaniach lub czynnościach, a przejawia się na przykład brakiem potrzebnej informacji, brakiem niezbędnego przedmiotu, przeszkodami występującymi na drodze realizacji celu czy naciskami ze strony innych osób. **Zagrożenie** z kolei to okoliczność, w której zachodzi zwiększone prawdopodobieństwo naruszenia jakiejkolwiek wartości cennej przez podmiot, np.: zdrowia, życia, własności prywatnej, uprawnień społecznych, pozycji społecznej, dobrej opinii, własnych dzieł, innych członków rodziny. Wszystkie sytuacje trudne cechuje jakiś element trudności, zagrożenia, niepowodzenia; wywołują one reakcję człowieka o charakterze emocjonalno-obronnym. Wszystkie te sytuacje opisywane są w literaturze jako frustracja, stres czy kryzys; przy czym podkreśla się w nich inne elementy i zależności pomiędzy składnikami. Stres, będący skutkiem zagrożenia, sam z kolei staje się czynnikiem występującym przeciw zdolnościom zaradczym człowieka, zwiększając wobec nich wymagania. Pogorszenie się wykonywania czynności zaradczych może być z kolei wtórnym źródłem stresu. Ocena przez podmiot sytuacji trudnej jako dającej się rozwiązać (zadaniowej), zagrażającej bądź okoliczności utraty wywiera znaczący wpływ na wybór strategii zaradczej. Ocena w kategoriach zadania prowokuje strategie problemowe zorientowane na rozwiązanie kłopotu. Z kolei ocena sytuacji trudnej jako zagrażającej wiąże się z użyciem sposobów emocjonalnych prowadzących do stabilizacji psychofizycznej osoby i ochrony zasobów. Na podstawie licznych badań wiadomo, że ludzie stojący wobec wyzwania częściej wybierali racjonalne działanie, pozytywne myślenie lub zaprzeczanie. W sytuacji zagrożenia i utraty zaobserwowano zachowania ucieczkowe (ku wierze lub postawom fatalistycznym) oraz myślenie życzeniowe.

Zmienne socjodemograficzne – obejmują między innymi: wiek, płeć, wykształcenie osoby, pozycję społeczną. Wpływają one pośrednio na wybór strategii zaradczej. Niektóre badania sugerują, że kobiety chętniej stosują sposoby emocjonalne, z kolei mężczyźni częściej posługują się poznawczymi. W pracy skłonni jesteśmy do stosowania strategii poznawczych, w rodzinie – emocjonalnych, nawet obronnych. Sposoby zmagania się ze stresem zmieniają się także z wiekiem. U osób starszych obserwuje się mniejszy udział czynnika emocjonalnego w działaniu. Mają one większą skłonność do nadawania sytuacjom trudnym pozytywnego znaczenia – przewartościowania. Ważną kwestią determinującą wybór strategii zaradczej jest także poziom zasobów stanu czy instrumentalnych, które wyrażają dostępność pomocy zewnętrznej, z której może potencjalnie skorzystać człowiek znajdujący się w przykrym położeniu, jak np. istnienie realnego systemu wsparcia (rodzinnego, przyjacielskiego, profesjonalnego). Taką pomocą dla osób wierzących jest odniesienie do Boga. Ciekawe zależności pomiędzy pozycją społeczną a radzeniem sobie opisuje S. Hobfoll. Tło kulturowe wpływa na to, że u członków danej społeczności pewne reakcje zaradcze są akceptowane, a inne nie. Występują także znaczne różnice w akceptacji, a przez to preferencji, pewnych zachowań zaradczych wśród określonych grup

społecznych. Osoby cieszące się wyższym statusem są traktowane z większą pobłażliwością, co daje im trojaką przewagę: mają więcej zasobów, skuteczniej je wykorzystują, ich działania zaradcze spotykają się z większą akceptacją. Osobom o najwyższym statusie społeczeństwo jest w stanie wybaczyć każde zachowanie, choćby najbardziej nietaktowne; ludzie o umiarkowanym statusie mogą liczyć na częściową pobłażliwość. Natomiast jednostki o najniższym statusie są *persona non grata*.

Zasoby podmiotowe – należą tu zmienne o charakterze temperamentalnym (na które nie mamy wpływu modyfikującego) i osobowościowym (cechy, umiejętności, kompetencje, postawy i inne, które podlegają procesowi doskonalenia). Zmienne podmiotowe są zasadniczą wagą, obok oceny sytuacji zagrażającej, w wyborze strategii zaradczej i przebiegu procesu zaradczego.

Styl radzenia. I. Heszen-Niejodek definiuje go jako będący w dyspozycji jednostki i charakterystyczny dla niej zbiór strategii czy sposobów radzenia sobie, z których część uruchamiana jest podczas zderzenia z konkretną konfrontacją stresową. S. Hobfoll wyróżnia styl aktywny-antyspołeczny/agresywny, prospołeczny-ostrożny i aktywny-pasywny. Typ aktywny antispołeczny obejmuje działania: agresywne, instynktowne i antispołeczne. Te ostatnie można scharakteryzować jako intryganckie, podstępne i zdradzieckie. Z kolei agresywne jako frontalny atak na źródło problemu, zorientowane raczej na uzyskanie dominacji niż celowo destrukcyjne społecznie. Typ prospołeczno-ostrożny obejmuje: zachowania ostrożne, współpracy społecznej, poszukiwania wsparcia, postawy asertywne. Podłożem utworzenia teoretycznej koncepcji stylu prospołeczno-ostrożnego, także potwierdzonej w badaniach empirycznych, było wyjście od modelu kolektywistycznego i transformacja jego założeń, prospołecznego działania, w kategoriach siły i aktywności. Styl aktywny-pasywny dotyczy wymiaru radzenia sobie zindywidualizowanego. J. Strelau wyróżnia dwa style o podłożu temperamentalnym: wspomagający i prostolinijsy. Model wspomagający charakterystyczny jest dla jednostek wysoko reaktywnych, charakteryzujących się wysokim poziomem aktywowalności. Polega on na dominacji w ich zachowaniu czynności pomocniczych nad podstawowymi. Styl prostolinijsy charakterystyczny jest dla jednostek nisko reaktywnych, dla których typowy jest niski poziom aktywowalności. U tych osób występuje równowaga czynności pomocniczych i zasadniczych lub przewaga zasadniczych. Co więcej, rezultaty prawie wszystkich badań, niezależnie od populacji oraz rodzaju zjawiska, wykazują, że w sytuacji wymagań o wysokiej wartości stymulacyjnej jednostki wysoko reaktywne z przewagą stylu wspomagającego zapewniają sobie skuteczne funkcjonowanie. Jednostki nisko reaktywne z kolei lepiej radzą sobie w sytuacji stresowej z przewagą stylu prostolinijszego.

Wartości. Nadają one kierunek działaniu. Ich stabilny system zawęża repertuar możliwych do zastosowania strategii zaradczych do zgodnych z preferowanymi przez jednostkę wartościami. Ukształtowana hierarchia wartości jest

swoistym strażnikiem zgodności działań podejmowanych przez człowieka z jego wewnętrznymi standardami, co z kolei chroni podmiot przed negatywnymi emocjami powstającymi w sytuacji niezgodności działania z systemem wartości człowieka.

Ocena poznawcza własnych możliwości. Ocena własnych możliwości jednostki jest w myśl koncepcji S. Folkman i R. Lazarusa kolejnym etapem w wyborze strategii zaradczej, po określeniu trudności. Oceniając ją w kategoriach zadania, zagrożenia, utraty bądź uszkodzenia, osoba dokonuje w kolejnym kroku zbadania własnych możliwości sprostania owej sytuacji. Do istotnych czynników oceny własnych możliwości zalicza się: poziom integracji osobowości, samoocenę, obraz siebie, odporność układu nerwowego. Według Lazarusa, zachowanie się osoby wobec problemów jest wypadkową ocen pierwotnej i wtórnej.

Emocje. Pełnią one ważną funkcję adaptacyjną: sygnalizują, że dzieje się coś istotnego, energetyzują proces radzenia sobie i kształtują jego przebieg.

Stale właściwości jednostki. Zalicza się tu cechy temperamentu i osobowości mocno uwarunkowane temperamentalnie: introwersja, neurotyzm, lokalizacja kontroli, odporność i wytrzymałość. Ogólne tendencje człowieka do unikania źródła stresu lub do konfrontacji z nim zależą od czynników wrodzonych, a konkretne strategie radzenia sobie stanowią formy zachowań nabytych. Wyniki badań przeprowadzonych przez T. Klonowicz wykazały, że osoby o wyższym poziomie neurotyczności częściej wybierały emocjonalne i unikowe strategie radzenia sobie. Co więcej, rodzaj sytuacji nie modyfikował stwierdzonych zależności między neurotycznością a wyborem metod radzenia. Można więc wnioskować, że neurotyczność jest predyktorem decyzji o stylu radzenia sobie niezależnie od rodzaju i oceny przez podmiot sytuacji trudnej. J. Strelau wprowadza pojęcie temperamentalnego czynnika ryzyka (TCR). Tak rozumie on jakąkolwiek cechę temperamentu lub konfigurację cech, które w interakcji z innymi czynnikami działającymi bardzo intensywnie, stale lub cyklicznie (m.in. środowisko społeczne, oddziaływanie wychowawcze) zwiększają ryzyko rozwoju zaburzeń zachowania czy patologii oraz sprzyjają kształtowaniu się osobowości nieprzystosowanej. Liczne wyniki badań potwierdzają istnienie cech temperamentalnych składających się na TCR. Do nich należą przede wszystkim: wysoka reaktywność – mała zdolność radzenia sobie i niska samoregulacja.

Zasoby zarządzające, energetyczne i stanu. Zasoby zarządzające obejmują przekonania jednostki na swój temat, poczucie własnej wartości, skuteczność działania, nadzieję, koherencję, kompetencje zawodowe i społeczne, optymizm, poczucie humoru. Wyznaczają one nie tylko wybór, ale i skuteczność stosowanych modeli radzenia. Strategie problemowe są częściej wykorzystywane przez osoby o wysokim nasileniu optymizmu i stabilności emocjonalnej, o wysokiej samoocenie i posiadające wewnętrzne poczucie kontroli. Sposoby emocjonalne częściej wykorzystują osoby o wysokim nasileniu neurotyczności, pesymistyczne, z niską samooceną i z poczuciem zewnętrznej lokalizacji kontroli. Zasoby energii

odnoszą się do dóbr, które można wymieniać na inne, np. wiedza, wiarygodność. Zasoby stanu z kolei warunkują dostęp do pozostałych zasobów. Obejmują zdrowie, siłę, doświadczenie.

Aktualne uwarunkowania wewnętrzne i zewnętrzne – zmienna ta dotyczy aktualnej kondycji psychofizycznej osoby radzącej sobie z sytuacją trudną (stan zdrowia, bystrość umysłu, zmęczenie, dominujące emocje, zaspokojenie potrzeb), aktualnej pozycji społecznej (praca, zasoby finansowe, jakość relacji z najbliższymi, współpracownikami) oraz warunków zewnętrznych (sprzyjających, np. obecność osób bliskich z dużą wiedzą w danym zakresie, niespodziewany przyływ gotówki, lub odwrotnie – niesprzyjających, np. utrata cenionych wartości, kryzys ekonomiczny). Aktualne warunki mogą modyfikować wybór i zmianę strategii zaradczych.

Biorąc pod uwagę wcześniejsze analizy, w których sugerowano, że każda sytuacja trudna zawiera element zagrożenia (fizycznego, psychicznego dobrostanu, utraty cenionych wartości, pozycji i in.) a także odnosząc się do koncepcji jedności psychofizycznej człowieka, można wnioskować, że strategiom zorientowanym problemowo towarzyszą w procesie zaradczym emocjonalne. W procesie tym jednostka może stosować oba sposoby radzenia sobie w różnych proporcjach bądź zamiennie, w zależności od innych uwarunkowań zaangażowanych w konstytuowanie sytuacji trudnej i przebieg zachowania zaradczego. Podjęcie przez osobę konkretnego działania w sytuacji trudnej zależy od jej rodzaju, zasobów podmiotowych, takich jak: stylu radzenia charakterystycznego dla danego człowieka, innych cech osobowości, jak np. optymizm, poziom samooceny, lękliwość, stopień osiągnięć. Na wybór działania wpływają także takie zmienne jak: wiek, płeć, wykształcenie, stan psychofizyczny. Można powiedzieć, że wybrana strategia zaradcza jest wypadkową wszystkich wyżej wymienionych zmiennych.

Jak można zweryfikować stosowane przez osobę strategie zaradcze?

Zasada 1.

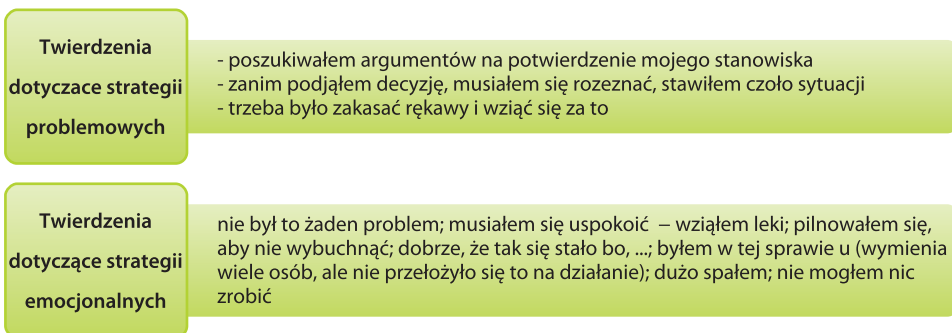
Pytania dotyczące sposobów radzenia sobie z sytuacją trudną powinny być skierowane do konkretnych zachowań badanego, przejawianych w przeszłości.

Zasada 2.

Należy zebrać informacje o reakcjach badanego i jego odczuciach w różnorodnych sytuacjach trudnych, np. związanych z życiem rodzinnym, pracą, izolacją od bliskich i innych.

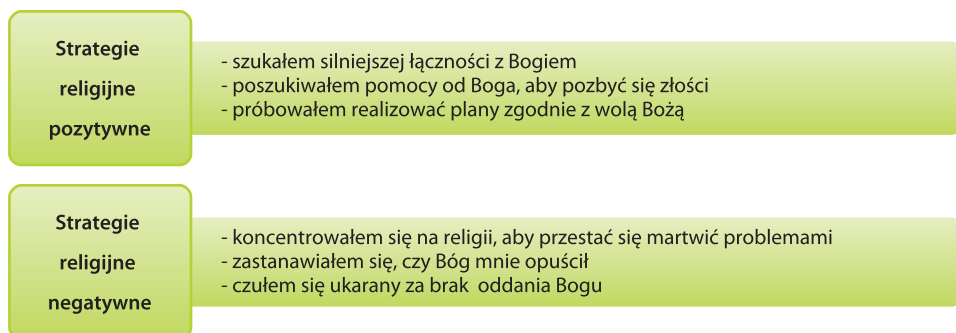
Zasada 3.

Nie należy wnioskować o stałości działań zaradczych po pojedynczej reakcji przystosowawczej.



Schemat 3. Twierdzenia pomocnicze do diagnozy strategii zaradczych

Strategie zorientowane problemowo i emocjonalnie można klasyfikować również według wymiarów: aktywny-bierny, prospołeczny-aspołeczny/antyspołeczny, asertywny-uległy, indywidualistyczny-kolektywistyczny. Podczas weryfikacji rodzaju strategii zaradczych u osób religijnych należy wziąć pod uwagę również sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych o charakterze religijnym: pozytywne bądź negatywne (schemat 4.).



Schemat 4. Religijne strategie radzenia sobie w sytuacji trudnej

Strategie religijne pozytywne wynikają z posiadania przez człowieka pełnego obrazu Boga, który ukierunkowuje jego relacje do Stwórcy w oparciu o wzajemną miłość. Związane są one z pozytywnymi doświadczeniami religijnymi, zaangażowaniem w wiarę, efektywnym radzeniem sobie z sytuacją stresową i z dobrym przystosowaniem. Strategie negatywne uwarunkowane są posiadaniem przez człowieka niepełnego obrazu Boga, w którym dominuje przekonanie o Nim jako wymagającym i karzącym. Związane są z ujemnymi doświadczeniami religijnymi, zachowaniami lękowymi, mniejszą efektywnością procesu zaradczego.

Diagnoza strategii zaradczych powinna uwzględniać:

- rodzaj najczęściej przejawianych przez osobę strategii zaradczych
- charakterystykę strategii preferowanych w konkretnej sytuacji, np. rodzinnej,

- zawodowej, w stosunku do współwięźniów itp.
- c) skuteczność stosowanych przez podmiot strategii zaradczych w wymienionych sytuacjach zweryfikowaną poprzez:
- ocenę obiektywną rozwiązania sytuacji trudnej
 - ocenę dobrostanu osoby (zadowolenia z rozwiązania sytuacji, stanu emocjonalnego).

2. W jaki sposób strategie zaradcze wpływają na zachowanie człowieka?

Odpowiedź dotycząca wpływu strategii zaradczych na zachowanie człowieka budzi pytania o istotę stresu psychologicznego.

Stres psychologiczny powstaje w wyniku zaistnienia określonej sytuacji trudnej, zagrażającej równowadze psychicznej człowieka. Okoliczność ta zmusza osobę do zmiany dotychczasowego zachowania w celu dostosowania się do nowej sytuacji lub przezwyciężenia jej.

W koncepcjach stresu psychologicznego podkreśla się subiektywny odbiór czynnika stresogennego.

- Wzmoczona aktywność organizmu,
- Napięcie psychiczne prowadzące do ogólnej mobilizacji.

Rozpoznanie czynnika stresogennego; zespół reakcji organizmu porządkuje się, zaczyna pełnić rolę przystosowawczą. Możliwe są tutaj dwa kierunki:

- Wzrasta poczucie zagrożenia, utraty (np. podczas wyroku sądowego),
- Wzrasta nadzieja na sukces. Jest to dodatkowy czynnik, który mobilizuje.

- Może nastąpić pozytywne wyjście z sytuacji stresu – osoba znajdzie się na wyższym poziomie przystosowania.
- Możliwe jest także wejście na drogę mechanizmów obronnych.

Schemat 5. Fazy stresu psychologicznego

Niezależnie od modeli stresu, możemy mówić o pewnych prawidłowościach, które zawierają się w I i II prawie Yerkesa-Dodsona.

I prawo Yerkesa-Dodsona

W miarę wzrostu poziomu aktywacji organizmu (stresu) polepsza się wykonanie zadania. Po przekroczeniu optimum następuje pogorszenie sprawności orientacyjno-wykonawczych.

II prawo Yerkesa-Dodsona

Im zadanie, które należy wykonać, jest trudniejsze, tym mniejszy przyrost aktywacji wystarcza do wywołania dezorganizacji zachowania.

W stanach dużego stresu silne napięcie zakłóca procesy poznawcze, zwłaszcza kontrolę emocji i zachowania. W efekcie postępowanie człowieka może przybrać formę:

- a) lękowego zahamowania – tzw. trema, lęk, który paraliżuje
- b) zafiksowania – stereotypowy sposób powtarzania czynności, zachowań, które nie prowadzą do rozwiązań, np. zespół paniki: brak kontroli ruchowej, różnego rodzaju tiki (mimiczne, oddechowe, tj. chrząkanie).

Skutki stresu można zaobserwować w sferze fizycznej, psychicznej oraz zachowaniu człowieka.



Schemat 7. Skutki stresu psychologicznego

Skuteczne radzenie zmniejsza stan stresu i przejawia się odzyskaniem harmonii wymagań i możliwości. Nieskuteczne odznacza się z kolei rozbieżnością pomiędzy wymaganiami a możliwościami i prowadzi do narastania stresu psychologicznego.

Radzenie sobie w sytuacji trudnej to nie tylko wybór odpowiedniego postępowania, ale proces, ciąg zmieniających się w czasie strategii, związanych ze zmianami cech sytuacji i stanu psychofizycznego jednostki. Następstwem zaistniałego stresu, zainicjowanego i podjętego procesu zaradczego jest rezultat dzia-

łania. Termin efektywność radzenia sobie nie jest jednak w literaturze przedmiotu jednoznaczny. Bliskoznacznymi określeniami są wyniki radzenia sobie i adaptacyjność radzenia sobie. I. Heszen-Niejodek sugeruje, że z metodologicznego punktu widzenia właściwe jest oddzielenie i rozróżnienie efektywności wyniku od skutków przebiegu tego procesu. Jego efektywność może być bowiem przedmiotem oceny bez względu na wynik radzenia sobie. Ocena ta dotyczy tak zwanej dobroci dopasowania (*goodness of fit*). Warunkiem efektywności jest wówczas odpowiedniość pomiędzy rzeczywistością a jej oceną oraz oceną a radzeniem sobie. Adekwatna ocena rzeczywistości i odpowiedni do niej wybór strategii zapewniają, że proces radzenia sobie dostosowany jest do wymagań sytuacji. Bywają jednak okoliczności stresowe nie dające się rozwiązać i stany dystresu zbyt intensywne, aby móc poddać je kontroli.

Ocena wyboru strategii radzenia sobie powinna dokonywać się z uwzględnieniem kontekstu sytuacyjnego (rodzaju okoliczności stresowej), właściwości osoby, a także ze względu na przyjęte kryterium efektywności.

Wyniki wielu badań potwierdzają, że najefektywniejsze radzenie sobie ma miejsce w chwili wyboru strategii zgodnej z indywidualnymi preferencjami i możliwościami jednostki. Zdarzają się jednak okoliczności przymusowe, w których stosowanie zachowań wynikających z indywidualnych preferencji jest utrudnione czy wręcz niemożliwe. Zmiany w sytuacjach obiektywnie zagrażających implikują zmianę strategii zaradczych. Nieadekwatnie dobrane do warunków sytuacyjnych i kompetencji podmiotowych mogą powiększać stan zagrożenia i stanowić dodatkowe źródło stresu. Człowiek, kierując się wartościami, dysponując określonymi zasobami, stosuje odpowiednie do okoliczności strategie kontroli biegu wydarzeń: czynne bądź bierne. Pierwsze polegają na dostrzeganiu i wykorzystywaniu możliwości. Drugie sprowadzają się do oczekiwania biegu pomyślnego i wspomagają strategię oszczędności zasobów. Podejmowany przez człowieka proces zaradczy zakłada powstanie kosztów psychologicznych. Są one negatywnymi skutkami radzenia sobie. Związane są ściśle z nakładami koniecznymi i niekoniecznymi zużywanymi w procesie działania. Koszty te to rodzaj dyskomfortu psychicznego spowodowany nadmiernym zużyciem zasobów w procesie zaradczym.

Ważną zmienną determinującą efekt działań jest zdolność do zarządzania zasobami, tak zwana kompetencja zaradcza.

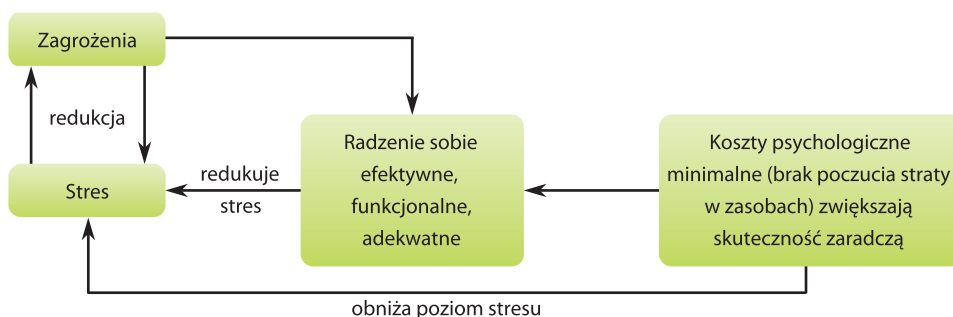
Koszty psychologiczne podlegają subiektywnej ocenie strat oraz przypisywaniu za nie odpowiedzialności. Jednostka może oceniać wydatki jako niesprawiedliwe, niepotrzebne, nie przynoszące rezultatów, niezgodne z normami i odczuwać związane z dokonaną oceną różnorodne stany emocjonalne:



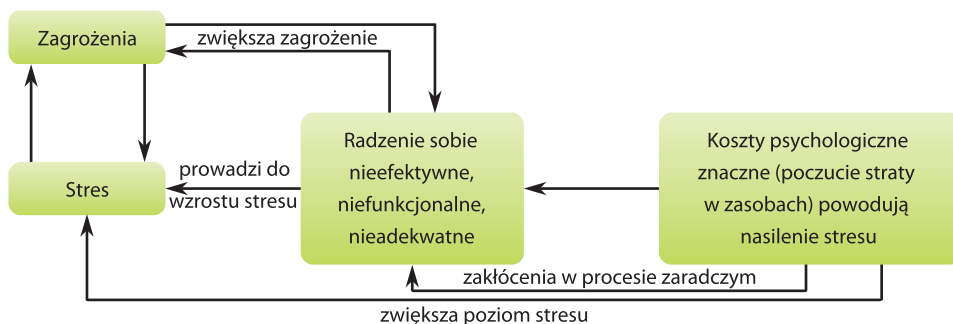
Koszty psychologiczne pełnią w procesie zaradczym podwójną rolę:

- A) Wpływają one zwrotnie na przebieg procesu zaradczego, powodują jego modyfikację w kierunku większej optymalizacji, poprawiają skuteczność poprzez zmniejszanie nakładów, bronią przed autodestrukcją i nadmiernym eksploatowaniem sił.
- B) Pojawienie się kosztów psychologicznych może także modyfikować przyszłe zachowania zaradcze, sprzyja ono bowiem tworzeniu się schematów zaradczych.

Proces radzenia może zakończyć się sukcesem lub porażką. Można w nim wyróżnić dwa cykle: polegający na poprawie sytuacji obiektywnej i oparty na jej pogorszeniu.



Rys 1. Cykl polegający na poprawie sytuacji obiektywnej (za Ratajczak 2000, s. 74-75)



Rys 2. Cykl polegający na pogorszeniu obiektywnej sytuacji (za Ratajczak 2000, s. 74-75)

Człowiek o małym zakresie możliwości, który charakteryzowany jest jako posiadający niską odporność, małą wytrzymałość, wysoką reaktywność i wysoką neurotyczność, przy wyborze strategii kosztownych (zakładających duże zużycie zasobów), może powodować cykliczne pogarszanie własnej sytuacji. Radzenie sobie będzie zarazem stresogenne i kosztorodne, co prowadzi do poczucia bezradności, a nawet bezsilności. W dążeniu do celu człowiek może postępować niesensownie, nieekonomicznie, niebezpiecznie i niemoralnie. Zatem nie tylko cel może być zagrożony, ale i zasoby człowieka, a czasem także jego zdrowie a nawet życie. Koszty psychologiczne związane z niekonstruktywnym radzeniem sobie powstają głównie wskutek deficytów w obszarze zasobów zarządzających.

Na efektywność działania człowieka w stresie wpływa wiele czynników: temperamentalnych, osobowościowych, sytuacyjnych, jak i wynikających z wzajemnych interakcji między nimi. Oczekiwanie wyniku w procesie zaradczym może ulegać zmianom i przewartościowaniom. Człowiek radzący sobie ze stresem pod wpływem informacji zwrotnych (zmiana stresorów, natężenia bodźców, inne zmienne środowiskowe czy koszty psychologiczne) może modyfikować swoje zachowanie i proporcje pomiędzy stosowanymi wydatkami na rozwiązanie problemu i na ochronę siebie. Daje to podstawę do przypuszczenia, że człowiek może także zmieniać cele w trakcie procesu zaradczego. Jeśli na przykład pierwszym celem była likwidacja źródła stresu, a po kilku nieudanych próbach osoba stwierdziła (ocena może być racjonalna bądź nie), że nie osiągnie pierwotnego zamiaru lub że za dużo wysiłku musiałaby włożyć (zbyt duże koszty), aby go osiągnąć – wówczas obiera inny cel. Może nim być zminimalizowanie źródła stresu zamiast jego likwidacji lub też zaakceptowanie powodu stresu, przyzwyczajenie się do sytuacji trudnej, która wówczas przestaje być silnym czynnikiem stresogennym (np. akceptacja izolacji więziennej). Po niepowodzeniu w stosowaniu strategii problemowych człowiek koncentruje się na funkcjach ochronnych. Celem wówczas staje się zachowanie jego zasobów fizycznych i psychicznych oraz minimalizacja negatywnych stanów emocjonalnych.

Efektywne radzenie sobie wymaga zarówno opanowania emocji (poprzez zachowania ucieczkowo-unikowe czy zaprzeczenie), jak i wysiłków poznawczych, dzięki którym transakcja stresowa zostaje rozwiązana.

Proces zaradczy reguluje relacje człowieka z zagrażającym otoczeniem, ale i sam jest regulowany przez układ wartości podmiotu. Z. Ratajczak zakłada istnienie czterech strategii zaradczych: prewencyjnej, walki i ataku, obrony, ucieczki. Prewencja odnosi się do stanu przed wystąpieniem zagrożenia, polega na zapobieganiu nieszczęśliwym wydarzeniom. Walka zakłada aktywne mierzenie się z zagrażającą sytuacją, związana jest ona z olbrzymimi wydatkami zasobów (energetycznych i poznawczych). Strategia obrony jest najbardziej odpowiednią w sytuacji, kiedy siła i wielkość zagrożenia przewyższają możliwości człowieka (zasoby i umiejętność ich wykorzystania). Ochrona polega na oszczędzaniu sił

i środków, chwilowym wycofaniu się i przeczekaniu, aż zagrożenie się zmniejszy. Ucieczka jest stosowana w sytuacjach beznadziejnych. Stosujący tę strategię mają poczucie bezzradności i bezsily.

3. Czy występują zależności między preferowanymi strategiami zaradczymi a przystosowaniem osób zagrożonych karą przestępczą?

Odpowiedź na pytanie dotyczące związków między preferowanymi strategiami zaradczymi a sposobem adaptacji zagrożonych wykluceniem społecznym z powodu konfliktu z prawem karnym opiera się na wynikach badań osób po konflikcie z prawem karnym, przeprowadzonych w ramach projektu „Więzi społeczne zamiast więzień. Wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluceniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Szczegółowe wyniki z przeprowadzonych analiz empirycznych zawiera raport z badań, który został opracowany przez zespół pod kierunkiem I. Niewiadomskiej. Do badania strategii zaradczych wykorzystano kwestionariusz Strategicznego Podejścia do Skali Radzenia Sobie (Strategic Approach to Coping Scale – SACS) S. Hobfolla oraz Kwestionariusz Religijnych Sposobów Radzenia Sobie ze Stresem K. Pargamenta, zaś do pomiaru przystosowania użyto Test Zdań Niedokończonych (RISB) J. Rottera. W obliczeniach statystycznych uwzględniono wyniki:

- analizy regresji wielokrotnej na populacji nieletnich (N=511)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na grupie osób aktualnie odbywających sankcje izolacyjne (N=109)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na zbiorowości byłych więźniów (N=99).

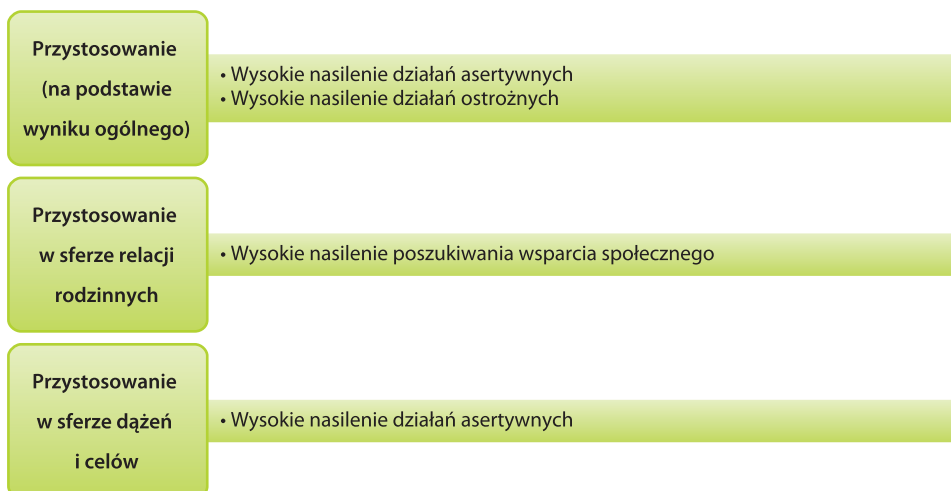
Relacje zachodzące między preferowanymi strategiami zaradczymi a poziomem przystosowania osobistego i jego czterech wymiarów (realizowanie osobistych celów, stosunek do siebie, relacje interpersonalne z członkami rodziny, pozarodzinne kontakty społeczne, nasilenie przeżywanych problemów) zaznaczają się zarówno w grupie aktualnych i byłych więźniów oraz nieletnich. Zależności te obrazują poniższe schematy.

Wśród osób aktualnie przebywających w zakładach karnych przystosowanie warunkowane jest głównie niskim nasileniem (rzadkim wyborem) strategii zaradczych asertywnych, następnie antyspołecznych, instynktownych, „nie wprost” oraz religijnych o charakterze negatywnym.

Zmienną pozwalającą przewidywać pozytywne przystosowanie w grupie aktualnych więźniów są strategie radzenia o charakterze asertywnym. Niskie nasilenie takich działań prognozuje optymalne przystosowanie osoby do warunków izolacyjnych.



Schemat 8. Zależności występujące pomiędzy strategiami zaradczymi a poziomem przystosowania i jego składnikami w grupie aktualnych więźniów (N=109)



Schemat 9. Zależności występujące pomiędzy strategiami zaradczymi a poziomem przystosowania i jego składnikami w grupie byłych więźniów (N=99)

Wśród byłych więźniów przystosowanie warunkowane jest przede wszystkim preferowaniem strategii radzenia sobie o charakterze asertywnym, następnie działaniami ostrożnymi i poszukiwaniem wsparcia społecznego.

Do zasobów strategicznych pozwalających przewidzieć pozytywne przystosowanie byłych więźniów należą: działania asertywne oraz współpraca społeczna. Poziom przystosowania byłych więźniów w warunkach wolnościowych wzrasta w sytuacji preferowania przez nich strategii radzenia sobie asertywnych i opartych o współpracę społeczną.

Przystosowanie w sferach:

- Relacji z innymi
- Relacji rodzinnych
- Stosunku do siebie
- Dążeń i celów
- Doświadczanych problemów

• Wysokie nasilenie poszukiwania wsparcia społecznego

Schemat 10. Zależności występujące pomiędzy strategiami zaradczymi a poziomem przystosowania i jego składnikami w grupie nieletnich (N=511)

W grupie nieletnich strategią zaradczą współwystępującą z przystosowaniem (we wszystkich badanych obszarach) było poszukiwanie wsparcia społecznego. Dodatkowo z adaptacją nieletnich w sferze dążeń i celów korelowało religijne radzenie sobie o charakterze negatywnym oraz niski poziom zachowań agresywnych. Z kolei z przystosowaniem w sferze relacji z innymi współwystępowało niskie nasilenie zachowań religijnych negatywnych oraz wysoki poziom agresywnych. Zależności te można wytłumaczyć poprzez odniesienie się do środowiska młodzieży po konflikcie z prawem karnym i wartości w nim obecnych. Nieletni przystosowani w sferze dążeń i celów, czyli posiadający określone wartości, zamiary, dążenia i realizujący je, częściej w sytuacjach trudnych odwołują się do religii, ale interpretują jej przesłanie wyłącznie w kategoriach nakazów i kary za niewłaściwe postępowanie, czemu towarzyszy lęk przed konsekwencjami łamania nakazów moralnych wynikających z doktryny religijnej. Obawa ta prawdopodobnie powstrzymuje ich od zachowań nieprzystosowawczych, agresywnych. Przystosowanie nieletnich w dziedzinie dążeń i celów pozostaje jednak sprzeczne z ich adaptacją w sferze relacji z innymi. Sytuacja ta warunkowana jest konfliktem wartości w obszarze religijnym i grupy odniesienia młodzieży łamiącej normy prawa karnego. Przystosowanie w środowisku nieletnich wymaga bowiem aktywnych strategii zaradczych o charakterze agresywnym, co pociąga za sobą negację wartości religijnych, zwłaszcza w wymiarze wymagań i konsekwencji wyborów.

Zmienną pozwalającą na prognozowanie przystosowania nieletnich jest strategia zaradcza polegająca na poszukiwaniu wsparcia społecznego. Wraz z intensyfikacją działań o tym charakterze wzrasta przystosowanie tych osób.

Przedstawione zależności pomiędzy adaptacją a strategiami zaradczymi w grupach aktualnych więźniów, byłych skazanych i nieletnich potwierdzają postawione założenia, że efektywność działań zaradczych przekładająca się na pozytywne przystosowanie osób zależy od cech podmiotowych, od wyboru strategii zaradczej w konkretnej sytuacji trudnej oraz określonych warunków zewnętrznych. Inne zachowania korelowały z adaptacją w warunkach więziennych, inne na wolności. Różnice pomiędzy strategiami przystosowawczymi badanych osób zaznaczają się także w odmiennych okolicznościach dotyczących ich indywidualnego i społecznego funkcjonowania, np. inne strategie są efektywne w sytuacji realizacji celów indywidualnych, inne w kwestii relacji społecznych.

4. Jak można kształtować konstruktywne strategie zaradcze w sytuacjach trudnych?

Znaczenie stosowanych strategii zaradczych w przystosowaniu osób naruszających normy prawa karnego stanowi przesłankę do stwierdzenia, że kształtowanie strategii konstruktywnych jest ważnym czynnikiem w procesie przeciwdziałania karierze przestępczej.

Najkorzystniejsze efekty radzenia sobie ze stresem uzyskują ludzie znający siebie, mający świadomość stosowanych przez siebie sposobów, osoby plastyczne – umiejące zmienić swoje sposoby reagowania w zależności od sytuacji. Są okoliczności trudne, w których korzystniejsze są strategie zorientowane poznawczo, są też takie, w których optymalne jest zastosowanie emocjonalnych bądź posługiwanie się zarówno działaniami o charakterze zadaniowym, jak i emocjonalnym.

Konstruktywne strategie zaradcze w sytuacjach trudnych można kształtować poprzez:

I. Wzmacnianie kapitału podmiotowego osoby – tych cech, które wpływają na wybór strategii zaradczej.



Wzmacnianie systemu wartości osoby odbywa się poprzez wyznaczenie wartości centralnych oraz budowanie ich hierarchii, określanie indywidualnych celów zgodnie z posiadanymi wartościami oraz etapów ich realizacji. Stabilny system wartości i jasne cele w dużej mierze determinują wybór strategii zaradczej. Jeśli jest zgodna z posiadanymi przez jednostkę wartościami, stabilizuje

emocje i zmniejsza rozmiar odczuwanego stresu.



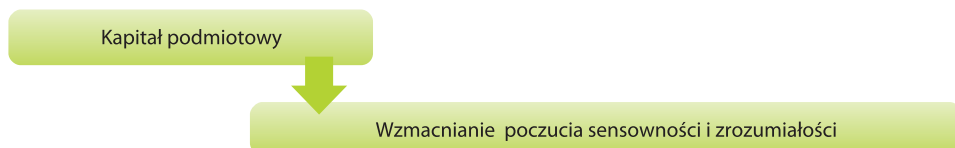
Stymulowanie autorefleksji polega na: uczeniu wglądu w siebie; poznawaniu swoich cech, kompetencji, ocenie możliwości, poznawaniu sposobów reagowania. Znając swoje mocne i słabe strony, osoba znajdująca się w sytuacji trudnej, po etapie jej oceny, jest w stanie bardziej trafnie określić swoje zasoby niezbędne do sprostania sytuacji stresowej. Ocena ta będzie warunkowała wybór strategii zaradczej.



Uczenie kontroli emocjonalnej poprzez strategie rozładowania uczuć negatywnych w sposób konstruktywny, np. sport, zachowania asertywne, posługiwanie się komunikatem ja, formy symboliczne, zmniejsza rozmiar stresu odczuwanego przez osobę i zwiększa prawdopodobieństwo wyboru strategii zadaniowych, skoncentrowanych na rozwiązaniu problemu.



Wzmacnianie pozytywnej samooceny osoby odbywa się poprzez podkreślanie odniesionych przez nią sukcesów, choćby niewielkich. Wyższa samoocena związana jest bowiem z poczuciem sensowności własnych działań, większą motywacją do podejmowania wyzwań i wyborem strategii zorientowanych na rozwiązanie problemu.



Wzmacnianie poczucia sensowności i zrozumiałości przez osobę po konflikcie z prawem karnym odnosi się zarówno do rzeczywistości ją otaczającej, jak i jej własnego życia. Świadomość zależności pomiędzy częściami tworzącymi całość oraz związków przyczynowo-skutkowych umieszczonych w przestrzeni i czasie stanowi czynnik warunkujący dostosowanie zachowania jednostki do własnych standardów jak i wymogów społecznych. Zmienna ta będzie zatem determinowała wybór strategii zaradczych adekwatnych do predyspozycji osobowych i rodzaju sytuacji trudnej.



Zasoby podmiotowe obejmują: cechy takie jak zdolności przywódcze, optymizm, nadzieję; kompetencje i umiejętności jednostki. Stanowią one podłoże oceny wtórnej, czyli określenia właściwości podmiotu w obliczu sytuacji trudnej. Spostrzeganie własnych możliwości sprostania problemom wyznacza sposób radzenia sobie. Im jednostka posiada więcej zasobów podmiotowych, tym wyżej ocenia własne zdolności zaradcze. Ocena taka zmniejsza rozmiar odczuwanego stresu i prowokuje podejmowanie strategii zorientowanych na rozwiązanie problemu. Pozyskiwanie zasobów powinno jednak zostać poprzedzone analizą ich znaczenia w odniesieniu do indywidualnych wartości osoby. Stymulacja osiągnięcia zasobów podmiotowych zakłada bowiem ich pozytywną ocenę przez jednostkę. W razie braku zrozumienia, wykazanego przez podopiecznego, dla znaczenia zasobów podmiotowych w życiu, należy rozpocząć pracę od indywidualnego ich wartościowania poprzez wskazanie ich związku z efektywnym funkcjonowaniem osobistym, rodzinnym, społecznym i zawodowym. Podobne zależności istnieją pomiędzy zasobami energii i stanu (problematyka ta omówiona została w rozdziale XI).

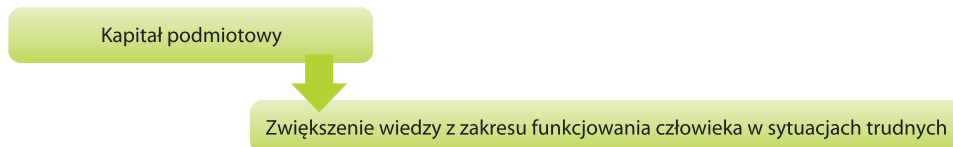


Umiejętność korzystania ze wsparcia jest właściwością podmiotową pozytywnie korelującą z wysokim przystosowaniem. Niegdyś było ono spostrzegane jako warunek efektywnego działania w społeczeństwach kolektywistycznych zaś nie mające większego znaczenia w zbiorowości zindywidualizowanej. Najnowsze badania wskazują, że strategie o kierunku kolektywistycznym i indywidualistycznym stosowane są przez te same osoby w zależności od sytuacji, zadania do wy-

konania. I tak wsparcie społeczne ma duże znaczenie podczas radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w rodzinie czy grupie rówieśniczej, ale ma niewielką rangę przy realizacji indywidualnych celów, np. zawodowych. Wzmacnianie korzystania z pomocy polega na uczeniu osoby aktywnego poszukiwania wsparcia indywidualnego, w odpowiednich grupach i instytucjonalnego.

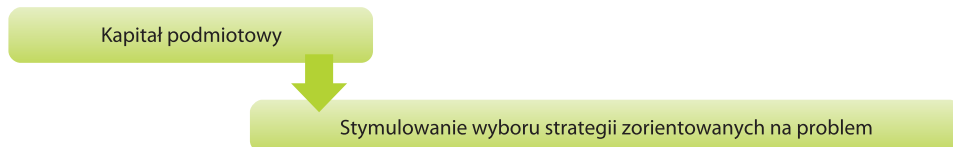


Wyższa jakość życia współwystępuje z dobrostanem emocjonalnym i pozytywnym przystosowaniem. Wzmacnianie jej poczucia odbywa się poprzez kształtowanie pozytywnej, biofilijnej postawy podmiotu do egzystencji.



Wzmocnienie wiedzy osób po konflikcie z prawem z zakresu sytuacji trudnych (ich rodzaje, stresory, objawy stresu, możliwe rozwiązania) przekłada się na wzrost kompetencji zaradczych tychże osób i zmniejsza rozmiar odczuwanego stresu.

II. Uczenie i utrwalanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie.



Strategie zorientowane problemowo prowadzą do poprawy sytuacji na lepszą. Praca z osobami resocjalizowanymi polega na przedstawieniu i ćwiczeniu tychże strategii na konkretnym materiale (ostatnio doświadczanych przez osobę sytuacji trudnych i przejawianych wobec nich reakcji zaradczych). Należy omówić zachowania przejawiane w sytuacji stresu, wskazać pozytywne (jeśli są) i negatywne strony określonej reakcji, pokazać związek między proponowaną strategią a rezultatem działania. Omówić koszty powstałe podczas stosowania określonej strategii.



Zachowania asertywne sprzyjają wysokiemu przystosowaniu osób po konflikcie z prawem karnym, w warunkach wolnościowych. Wzmocnienie tych zachowań odbywa się poprzez rozróżnienie asertywnych, agresywnych i uległych z omówieniem emocji im towarzyszących i konsekwencji ich stosowania dla osoby i otoczenia, uczenie zasad komunikacji z naciskiem na komunikat ja, trening zachowań asertywnych podczas spotkań z podopiecznym (odgrywanie scenek), zamienianie strategii zastosowanych przez podopiecznego w ostatnim czasie na działania asertywne i analizowanie skutków ich wprowadzenia.



Strategie poszukiwania wsparcia pozytywnie korelują z przystosowaniem osób naruszających normy prawa karnego, w warunkach wolnościowych. Wzmocnienie strategii opartej na wsparciu społecznym odbywa się poprzez uczenie osoby korzystania z jego systemów – zarówno naturalnych (rodzina, współpracownicy, koledzy), jak i profesjonalnych (instytucje pomocowe, profesjonaliści).

Podsumowanie



Schemat 11. Uwarunkowania procesu radzenia sobie sprzyjającego przystosowaniu osób zagrożonych karierą przestępczą

Bibliografia

- Antonovsky A. (1995). Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować. Warszawa: Fundacja IPN.
- Bandura A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, New Jersey.
- Chwaszcz J., Jaskot A. (2010). Zasoby adaptacyjne nieletnich. W: M. Kalinowski, I. Niewiadomska (red.). Skazani na wykluczenie!? Zasoby adaptacyjne osób zagrożonych marginalizacją społeczną. Lublin: Wyd. KUL, s. 237-264.
- Dolińska-Zygmunt G. (1996). Elementy psychologii zdrowia. Wrocław: Wyd. UW.
- Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (2000). Człowiek w sytuacji stresu. Katowice: Wyd. UŚ.
- Heszen-Niejodek I. (2003). Psychologiczne problemy chorych somatycznie. W: J. Strelau. Psychologia, t. 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk: GWP, s. 465-492.
- Heszen-Niejodek I. (2003). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau. Psychologia, t. 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk: GWP, s. 513-531.
- Heszen-Niejodek I. (2004). Styl radzenia sobie ze stresem jako indywidualna zmienna wpływająca na funkcjonowanie w sytuacji stresowej. W: J. Strelau. Osobowość a ekstremalny stres. Gdańsk: GWP, s. 238-261.
- Hobfoll S. (2006). Stress, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu. Gdańsk: GWP.
- Klonowicz T., Cieślak R. (2004). Neurotyczność i radzenie sobie ze stresem w sytuacji zagrożenia. W: J. Strelau. Osobowość a ekstremalny stres. Gdańsk: GWP, s. 281-298.
- Kurcz I., Kądziałowy D. (2002). Psychologia czynności. Warszawa: Scholar.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer-Verlag.
- Matuszewski M., Reykowski J., Tomaszewski T. (1967). Psychologia jako nauka o człowieku. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Niewiadomska I. (2010). Zasoby adaptacyjne osób opuszczających zakłady karne. W: M. Kalinowski, I. Niewiadomska (red.). Skazani na wykluczenie!? Zasoby adaptacyjne osób zagrożonych marginalizacją społeczną. Lublin: Wyd. KUL, s. 357-386.
- Niewiadomska I. (2010). Zasoby adaptacyjne przestępców odbywających kary izolacyjne. W: M. Kalinowski, I. Niewiadomska (red.). Skazani na wykluczenie!? Zasoby adaptacyjne osób zagrożonych marginalizacją społeczną. Lublin: Wyd. KUL, s. 329-356.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Raport z badań z rekomendacjami. Lublin: Drukarnia Tekst.
- Obuchowski K. (1982). Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych. Warszawa: PWN.
- Oleś P. (2003). Wprowadzenie do psychologii osobowości. Warszawa: Scholar.
- Reykowski J. (1966). Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego. Warszawa: PWN.
- Reykowski J. (1974). Eksperymentalna psychologia emocji. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Seligman M. E. P. (1993). Optymizmu można się nauczyć. Poznań: Wyd. Media Rodzina.

- Seligman M. E. P., Walker E. F., Rosenhan D. L. (2003). *Psychopatologia*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Sęk H. (2001). *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Scholar.
- Sęk H. (2003). Zdrowie behawioralne. W: J. Strelau. *Psychologia*, t. 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk: GWP, s. 533-554.
- Strelau J. (1974). *Rola cech temperamentalnych w działaniu*. Warszawa: Wyd. PAN.
- Wojciszke B. (1991). *Procesy oceniania ludzi*. Poznań: Wyd. Nakom.
- Wrześniewski K. (2000). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: I. Heszten-Niejodek, Z. Ratajczak. *Człowiek w sytuacji stresu*. Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego, s. 44-64.

ROZDZIAŁ IX

PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: UŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH – JAKO UNIKOWA STRATEGIA ZARADCZA

1. Na czy polega specyfika unikowych strategii zaradczych?

Strategie unikowe polegają na wystrzeganiu się przez osobę myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji trudnej zarówno na poziomie poznawczym, jak i doświadczanych emocji.

Strategie unikowe należą do nieprzystosowawczych sposobów zaradczych. W wyniku ich zastosowania nie zostaje rozwiązana sytuacja stresowa. Podmiot nie odzyskuje równowagi emocjonalnej. Narastają problemy osoby, negatywne emocje, wtórnie zwiększa się rozmiar stresu i obniża poziom adaptacji.

Najwcześniejsze i nadal stosowane podejście do zagadnienia strategii unikowych wywodzi się z psychoanalizy. Style radzenia sobie rozróżnia się tutaj ze względu na postawę wobec sygnałów dotyczących stresora i własnych reakcji. W obrębie stylu unikowego można wyodrębnić dwie główne strategie: unikanie przez dystrakcję, polegające na podjęciu dodatkowych czynności angażujących uwagę i odwracających ją od stresu, oraz unikanie w postaci wypierania, gdzie dochodzi do dysocjacji procesów poznawczych i związanych z nimi uczuć oraz do zaprzeczania nieprzyjemnym przeżyciom. Według współczesnej koncepcji interakcyjnej N. S. Endlera i J. D. A. Parkera, strategie te wynikają bezpośrednio z indywidualnych predyspozycji osoby do stosowania unikowego stylu radzenia sobie. Mogą one przybierać dwie formy: zaangażowania się w czynności zastępcze albo poszukiwania kontaktów towarzyskich. Przez czynności zastępcze rozumie się takie zachowania osoby jak: oglądanie telewizji, objadanie się, nadmierna senność, myślenie życzeniowe.

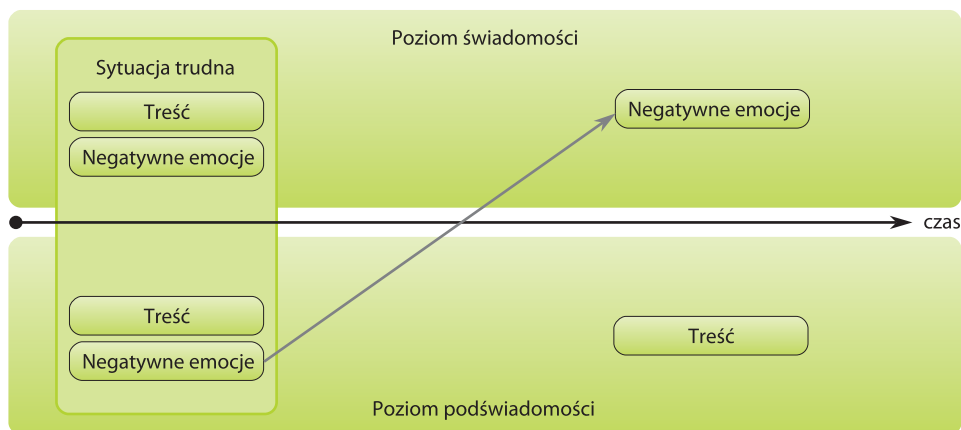
Do uwarunkowań strategii unikowych zalicza się; deficyty osobowościowe, preferencje podmiotowe do stosowania określonego stylu zaradczego, poznawczą ocenę sytuacji trudnej, destrukcyjną orientację życiową, duże nasilenie wewnętrznych konfliktów, deficyty somatyczne oraz sprzyjające tym strategiom warunki środowiskowe. Czynnikiem ryzyka wystąpienia unikowych strategii

zaradczych przedstawia schemat 1.



Schemat 1. Czynniki ryzyka zastosowania strategii unikowych

Zakładając, że radzenie sobie ze stresem jest działaniem świadomym, a wybór strategii zaradczej jest efektem interakcji przynajmniej dwóch czynników, takich jak charakter sytuacji trudnej (obiektywna jej trudność i subiektywna ocena przez podmiot zaangażowany w okoliczność stresową) i właściwości podmiotu (zasoby, styl radzenia, inne cechy, kompetencje, doświadczenie), człowiek zaangażowany w taką sytuację dokonuje wyboru unikowego radzenia sobie. Dochodzi wówczas na poziomie poznawczo-emocjonalnym do wyparcia doświadczanej okoliczności. Na poziomie behawioralnym działania człowieka przybierają formę czynności zastępczych związanych ze wzmożoną aktywnością podmiotu w zakresie używania substancji psychoaktywnych, angażowania się w zadania związane z pracą, grami komputerowymi, hazardem, zachowaniami seksualnymi. Wymienione aktywności nie wiążą się bezpośrednio z sytuacją trudną, ale są jedynie czynnościami zastępczymi, zajmującymi człowieka. Angażowanie się w nie w wielu przypadkach połączone jest z poszukiwaniem towarzystwa. Należy zaznaczyć, że działa tu odmienna motywacja niż w przypadku pozytywnej strategii zaradczej, jaką jest poszukiwanie wsparcia społecznego. Stosując metodę unikową – poszukiwanie towarzystwa – człowiek kieruje się chęcią odwrócenia uwagi od sytuacji stresowej. Zastosowanie strategii – poszukiwania wsparcia społecznego – motywowane jest chęcią znalezienia pomocy ze strony innych osób w rozwiązaniu sytuacji stresowej.



Rys. 1. Etapy wyparcia doświadczanej sytuacji trudnej w ujęciu psychoanalitycznym

Doświadczana przez człowieka sytuacja trudna została zepchnięta do podświadomości. Zawiera ona element treści i czynnik emocjonalny obejmujący uczucia negatywne. Z biegiem czasu komponenty te w podświadomości ulegają rozbiciu na dwa oddzielne składniki: treściowy i emocjonalny. Treść „pilnowana” przez barierę mechanizmów obronnych pozostaje w podświadomości. Uczucia negatywne, po pewnym czasie, mają zdolność przekraczania granicy i przedostają się do świadomości. Człowiek zaczyna odczuwać je, ma ciągle poczucie dyskomfortu, ale zwykle nie może zidentyfikować ich przyczyny. Stan ten wzmacnia rozmiar stresu i wymaga zastosowania kolejnych strategii ucieczkowych. Angażowanie się w działania zastępcze o charakterze czynnościowym nie jest w stanie zagłuszyć negatywnych emocji. Tłumione są one zwykle za pomocą środków psychoaktywnych, najczęściej alkoholu, ze względu na jego uspokajające działanie i dostępność. Używanie takich substancji w celu wyciszenia negatywnych stanów uczuciowych powoduje szybkie uzyskanie poprawy, a następnie nasilenie przykrych objawów ze strony organizmu, które także są tłumione przy użyciu środków chemicznych. Człowiek rozpoczyna stosowanie alkoholu bądź narkotyków w celu likwidacji ujemnych emocji i osiągnięcia pozytywnych stanów poznawczo-emocjonalnych, co następuje na krótki okres czasu. Kolejnym etapem jest negatywna odpowiedź organizmu zwana kontrastem hedonicznym. Wielokrotne powtarzanie przyjmowania substancji psychoaktywnej zmniejsza pierwotną reakcję afektywną (pozytywny sygnał organizmu związany z użyciem substancji). Opozycyjna reakcja afektywna, która zostaje uruchamiana (negatywne wzmocnienia ze strony organizmu) zwykle zwiększa swoją intensywność i czas trwania oraz zdobywa dominującą rolę. W ogólnym stanie emocjonalnym podmiotu ujawnia się znak przeciwstawny do pierwotnej reakcji na substancję.

Ludzie zaczynają używać substancje psychoaktywne, ponieważ doznają stanów przyjemnych. Używają ich coraz częściej, co wzmacnia proces afektywny odwrotny do pierwotnego i zwiększa tolerancję na substancję chemiczną oraz nasila negatywne sygnały związane z odstawieniem substancji (objawy zespołu abstynencyjnego).

Krytyczny okres pojawia się wtedy, gdy osoba uczy się, że może złagodzić negatywne objawy poprzez podanie do organizmu kolejnej dawki substancji toksycznej. Gdy człowiek kontynuuje picie alkoholu bądź przyjmowanie narkotyków, nasila się proces opozycyjny i zwiększa awersyjne działanie stanów związanych z brakiem substancji. Motywem picia staje się wówczas chęć uniknięcia cierpienia.

Przyczyny	- Uwarunkowania podmiotowe - Uwarunkowania sytuacyjne
Wybór strategii	- Wybór strategii unikowej: działania zastępcze, poszukiwanie towarzystwa, wyparcie
Skutki	- Brak polepszenia sytuacji trudnej - Wzrost stresu i negatywnych emocji - Obniżony poziom adaptacji

2. W jaki sposób używanie substancji psychoaktywnych wpływa na zachowanie człowieka?



Wybór strategii unikowej

Wybór ten determinowany jest czynnikami podmiotowymi, głównie deficytami w zasobach zarządzających, osobowościową tendencją do reakcji unikowych, oceną sytuacji stresowej w kategoriach zagrożenia czy utraty, a także

czynnikami zewnętrznymi, takimi jak obiektywna trudność sytuacji, warunki środowiskowe sprzyjające zastosowaniu określonej strategii zaradczej. Jednym ze sposobów unikowego radzenia sobie jest picie alkoholu czy używanie innych substancji psychoaktywnych (narkotyków, leków). Pełnią one dwójaką rolę: uwalniają człowieka od negatywnych emocji (umożliwiają odreagowanie, zapomnienie) i są źródłem uczuć pozytywnych. Przy czym picie, by dostarczyć sobie dodatkowej przyjemności, stymulacji, poczucia kontroli, jest bardziej zgodne z kulturowymi normami niż picie w celu odreagowania, zapomnienia, redukcji nieprzyjemnego stanu emocjonalnego. Obie funkcje związane są z destrukcyjnym stylem radzenia sobie. W sytuacji kiedy możliwości jednostki są niewystarczające (np. niskie poczucie koherencji, małe poczucie własnej skuteczności, brak kontroli nad sytuacją), pojawia się pokusa przywrócenia równowagi przy pomocy środka chemicznego, który daje iluzję mocy i panowania nad sytuacją lub też obniża spostrzeganie wymagań.

Kluczową rolę w powstawaniu uzależnień od substancji psychoaktywnych odgrywa dążenie do uzyskania kontroli nad swoimi uczuciami w celu złagodzenia cierpienia i zapewnienia sobie przyjemności.

Przeprowadzono eksperymenty nad zależnością pomiędzy piciem alkoholu a radzeniem sobie w sytuacjach trudnych. Ich wyniki sugerują, że alkohol łagodzi skutki bodźca stresowego. Stwierdzono istnienie pozytywnego związku między występowaniem przykrych wydarzeń życiowych w populacji a piciem alkoholu. Ten nurt myślenia o roli alkoholu w radzeniu sobie z trudnościami określany jest jako hipoteza redukcji napięcia. Badania pokazują, że im większe rozmiary i natężenie picia, tym częściej osoby koncentrują się na negatywnych emocjach i unikaniu jako sposobach radzenia sobie ze stresem. Można również stwierdzić, że generalnie styl zaradczy jest odmienny u ludzi uzależnionych od alkoholu i u zdrowych. Alkoholicy, niezależnie od płci, mają silniejszą tendencję do posługiwania się nieprzystosowanymi stylami: koncentracji na emocjach negatywnych i unikaniu problemów poprzez odwracanie uwagi, natomiast rzadziej wykazują model zadaniowy, a ponadto są mniej skłonni poszukiwać kontaktów z innymi ludźmi w sytuacjach trudnych. To niepodjęmowanie prób zmierzania się z kłopotami koresponduje ze wskazywaną u osób uzależnionych tendencją do posługiwania się mechanizmami unikania i zaprzeczania. Związek między radzeniem sobie ze stresem poprzez koncentrowanie się na emocjach i poprzez unikanie problemu a piciem alkoholu potwierdziły także badania nad zmianami stylu zaradczego u uzależnionych od alkoholu po podstawowym programie psychoterapii. W chwili zakończenia terapii, w porównaniu z momentem jej rozpoczęcia, nastąpił istotny statystycznie wzrost tendencji do stosowania stylu zadaniowego i do poszukiwania kontaktów z innymi, przy jednoczesnym obniżeniu częstotliwości stosowania modeli nieadaptacyjnych.

Mechanizm nałogowej regulacji emocji

Mechanizm ten dotyczy zmiany sposobu regulowania uczuć przez człowieka stosującego środki psychoaktywne z naturalnego na sztuczny. Zaburzenia regulacji emocjonalnej dotyczą zarówno treści przeżyć, jak i podstawowych funkcji spełnianych przez uczucia w życiu jednostki. Subiektywnie doświadczana przyjemność bądź przykrość przeżywanych emocji jest ważnym sygnałem tego, co dla człowieka wydaje się atrakcyjne i co chce osiągnąć, a co awersyjne i czego chce uniknąć. Uczucia powstające w naturalny sposób budują więź człowieka ze światem. Kiedy ich głównym źródłem staje się substancja psychoaktywna, nabiera ona podstawowego znaczenia, a osoba traci dostęp do ważnego źródła danych o swoim życiu lub uzyskuje informacje fałszywe tworzone przez umysł zaburzony chemicznym działaniem substancji. Kiedy człowiek traci zdolność do przeżywania realnych uczuć, izoluje się ze świata. Podstawowym źródłem zadowolenia staje się uśmierzanie stanów przykrych, a podstawowym dążeniem – dostęp do substancji uzależniającej.

Zjawiska charakterystyczne dla mechanizmu nałogowej regulacji emocji:

- Dynamika procesów emocjonalnych osoby jest w dużym stopniu ukierunkowana na inicjowanie i potęgowanie pragnienia alkoholu. Człowiek dąży do szybkiego złagodzenia lub uśmierzania przykrych stanów emocjonalnych a także do przeżycia przyjemności. Czynnikiem, za pomocą którego stany te mają zostać osiągnięte, jest substancja psychoaktywna.
- Człowiek radzi sobie z negatywnymi emocjami poprzez użycie alkoholu bądź innej substancji chemicznej. Stres będący przyczyną przykrych stanów emocjonalnych wywołany zostaje zarówno przez czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne, wzmacnia się on w wyniku negatywnych konsekwencji zachowań osoby nietrzeźwej.
- Niski poziom odporności na cierpienie, osłabiany przez biochemiczne skutki używania substancji psychoaktywnej, powoduje że do przykrych stanów emocjonalnych dołącza się poczucie bolesności, co nasila dążenie do szybkiego ich uśmierzania za pomocą środka psychoaktywnego. W chwilach wzrostu poziomu cierpienia i lęku zaczyna się rozwijać proces panicznego poszukiwania ulgi, który przybiera charakter wewnętrznego przymusu przyjęcia alkoholu bądź innej substancji. Reakcję tę nazywa się często głodem alkoholowym czy narkotykowym.
- Osobę uzależnioną cechuje zwiększone zapotrzebowanie na stymulacje polegające na nasilonej potrzebie szybkich i bezpośrednich zmian w stanie emocjonalnym. Są one wywoływane za pomocą środka psychoaktywnego. Wyzwalane są nawet w sytuacji względnej stabilizacji życiowej, która przy zwiększonym zapotrzebowaniu na stymulację ze strony podmiotu, wywołuje w nim przykry niepokój.
- Ponieważ u osoby uzależnionej nastąpiło zredukowanie większości natural-

nych źródeł przyjemności, uśmierzenie przykrości staje się głównym sposobem uzyskiwania przyjemności. Łagodzenie przykrych stanów następuje przy użyciu środka uzależniającego, ale i za pomocą zewnętrznych wyładowań napięcia – rozładowań agresywnych. Często obie formy redukcji nieprzyjemnych doznań dopełniają się.

- Pragnienie środka psychoaktywnego wpływa istotnie na pracę umysłu osoby uzależnionej; zawęża świadomość i koncentruje ją wokół substancji psychoaktywnej jako podstawowej strategii zaradczej.
- Procesy emocjonalne i poznawcze zostają zdominowane przez automatyzm nałogowej regulacji. Tworzy się gotowość osoby do sięgania po różne substancje chemiczne dla manipulowania psychiką, nasila tendencja do doraźnego rozładowania przykrych stanów emocjonalnych, wzrasta gotowość do wycofywania się i unikania trudnych sytuacji.
- Zaburzona zostaje naturalna równowaga współwystępowania procesów biologicznych i psychologicznych. Chemiczna regulacja emocji ogranicza i upośledza udział procesów psychologicznych i interakcji społecznych w kształtowaniu życia emocjonalnego, co stanowi poważne zagrożenie zdrowia człowieka rozumianego jako zdolność do utrzymywania zrównoważonej samoregulacji organizmu i psychiki oraz uczestnictwa osoby w środowisku społecznym.
- Następuje głębokie rozluźnienie bądź zerwanie więzi osoby z realnym światem zewnętrznym.

Mechanizm iluzji i zaprzeczeń

Mechanizm ten polega na znaczącym zniekształceniu myślenia osoby używającej substancji psychoaktywnych na tematy związane z uzależnieniem oraz znacznym ograniczeniu w spostrzeganiu negatywnych objawów związanych z używaniem substancji. Aktywność umysłu ludzkiego obejmuje dwie podstawowe funkcje: myślenie racjonalno-logiczne i magiczno-życzeniowe. Pierwsze polega na przetwarzaniu i tworzeniu informacji o faktach, wydarzeniach i zjawiskach; zmierza do budowania prawdziwego obrazu rzeczywistości i systemu orientacji w świecie. Myślenie magiczno-życzeniowe, zwane irracjonalnym, wpływa na stany emocjonalne oraz subiektywne doświadczenia związane z potrzebami i dążeniami poprzez tworzenie myśli, przekonań, obrazów nie odnoszących się bezpośrednio do rzeczywistości. Myślenie racjonalne jest znaczące podczas mierzenia się człowieka z sytuacją trudną, stanowi podłoże kształtowania się mechanizmów zaradczych nakierowanych na problemy i emocje doświadczającej ich osoby. Myślenie irracjonalne związane jest z podejmowaniem strategii ucieczkowych związanych z unikaniem i zaprzeczaniem trudnościom m.in. poprzez używanie substancji psychoaktywnych. Intoksykacja upośledza funkcję racjonalno-logiczną myślenia a potęguje magiczno-życzeniową.

Charakterystycznym zjawiskiem dla uzależnień chemicznych jest narastanie zniekształceń poznawczych oraz zdominowanie funkcji umysłowych przez myślenie irracjonalne.

Powtarzające się i przewlekłe nadużywanie alkoholu powoduje narastające deficyty i zaburzenia funkcji poznawczych, m.in.:

- uszkodzenia pamięci (zwłaszcza krótkoterminowej)
- osłabienie uwagi
- upośledzenie myślenia abstrakcyjnego i zdolności do rozwiązywania problemów
- trudności w przyswajaniu nowych informacji
- ograniczenia w zdolności oceny, planowania i przewidywania
- zaburzenia w poczuciu czasu i przestrzeni (odległości)
- ograniczenie pola uwagi, tzw. krótkowzroczność alkoholowa
- trudności z ogarnięciem tego, co wykracza poza aktualną sytuację.

W umysłach większości ludzi obecne są dodatnie skojarzenia z piciem oraz wynikające z nich pozytywne oczekiwania wobec alkoholu, które nie wynikają z osobistych doświadczeń. Drugi nurt informacji, które docierają do osoby używającej systematycznie alkoholu, zawiera dane o negatywnych skutkach picia. Rejestrowanie przez świadomość obu typów informacji jest źródłem silnego dysonansu i konfliktu nastawień wobec alkoholu. Spotęgowane jego nadużywaniem myślenie magiczno-wyobrażeniowe usuwa ze świadomości człowieka niewygodne sygnały.

Zjawiska specyficzne dla mechanizmu iluzji i zaprzeczania:

- Używanie substancji psychoaktywnych (intensywność i częstość pragnień środka) oraz niepokój związany z bezradnością aktywizującą magiczno-życzeniowe funkcje umysłu oraz upośledzającą poznawcze w odniesieniu do substancji uzależniającej. Utrudnione zostaje rozpoznawanie szkód i ich przyczyn. Powstają złudne, pozytywne wizje życia w uzależnieniu.
- W zakresie problemów związanych z uzależnieniem, w umyśle osoby zaciera się granice między złudzeniami a rzeczywistością, między prawdą a fałszem. Nałogowe zaburzenia pracy umysłu obejmują:
 - wybiórczą percepcję
 - fałszywe przekonania
 - upośledzoną zdolność rozpoznawania uczuć
 - irracjonalne przekonania dotyczące przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.
- Percepcja i zapamiętywanie faktów przez osobę uzależnioną mają charakter wybiórczy i są skoncentrowane na pozytywnych aspektach związanych z przyjmowaniem substancji uzależniających.
- W myśleniu na tematy związane z uzależnieniem dominują przekonania dotyczące: atrakcyjności i użyteczności substancji psychoaktywnej, konieczności przyjmowania środka, nadziei na poradzenie sobie z problemami, negocjowania uzależnienia i jego wpływu na trudności życiowe.

• Utrwalony zbiór przekonań tworzy specyficzny obraz życia i świata osoby uzależnionej. W jego obrębie szczególną rolę odgrywają automatyczne myśli tworzące „nałogową logikę”, czyli zbiór prostych reguł sterujących procesami umysłowymi osoby uzależnionej. Należą tu myśli dotyczące:

- przyczyn zdarzeń i unikania odpowiedzialności – „to nie ja”, „to nie moja wina”
- manipulowanie czasem – „od jutra wszystko będzie inaczej”, „tym razem musi się udać”
- negacji faktów – „to nie tak było”, „nic złego się nie stało”
- magicznej zmiany realiów – „kłopoty znikają, kiedy się o nich nie myśli”, „co by nie było, to jakoś będzie”.

Myśli te mają dużą moc autosugestywnego oddziaływania. Utrudniają one osobie uzależnionej uświadomienie destruktywnego wpływu przyjmowanej substancji na jej życie oraz konieczności zerwania z nałogiem.

- Osoba uzależniona ma znacznie ograniczoną zdolność rozpoznawania własnych uczuć, brak umiejętności do regulowania procesów emocjonalnych poprzez funkcje poznawcze.
- Doświadczenia emocjonalne uzyskiwane przez osobę po przyjęciu środka chemicznego są dla niej niezwykle ważne i atrakcyjne. Szanse na powstrzymanie uzależnienia otrzymuje ona dzięki negatywnym odczuciom wynikającym z licznych szkód spowodowanych substancją psychoaktywną. Jednak mechanizm iluzji i zaprzeczenia utrudnia ich dostrzeżenie i ich związek z przyjmowaną substancją. Okresowa świadomość szkód powoduje myśli o jej odstawieniu, co skutkuje przypływem przykrych przeżyć i nasileniem głodu środka. To ponownie aktywizuje mechanizm i ogranicza zdolność do racjonalnego kierowania postępowaniem.
- Osoba tworzy fantazje i wyobrażenia dotyczące mocy i kontroli oraz wizję lepszej przyszłości. Złudzenia te powstają w opozycji do realnych doświadczeń życiowych jednostki uzależnionej, które zwykle obejmują liczne fakty wskazujące na jej bezsilność wobec negatywnych wydarzeń związanych z nałogiem i deficyt kontroli nad własnym życiem.
- Mechanizm iluzji i zaprzeczenia jest źródłem specyficznej wiary w istnienie irracjonalnych mocy, które mogą być użyte w służbie osoby uzależnionej.
- Mechanizm aktywizuje się okresowo, zwłaszcza wtedy, gdy nasila się dążenie człowieka do uśmierzenia przykrych stanów emocjonalnych i chęć doświadczenia pozytywnych skutków alkoholu/narkotyków, a także gdy tematem procesów umysłowych stają się sprawy związane z uzależnieniem.

Zniekształcenia w pracy umysłu tworzone przez mechanizm iluzji i zaprzeczenia

- proste zaprzeczanie – podtrzymywanie przekonania, pomimo realnych faktów, że jest inaczej, np. uporczywe twierdzenie, że nie jest się uzależnionym
- minimalizowanie – pomniejszanie rzeczywistych problemów
- obwinianie – przypisywanie odpowiedzialności za swoje zachowania innym
- racjonalizowanie – usprawiedliwianie swojego zachowania pomniejszające odpowiedzialność
- intelektualizowanie – unikanie osobistej świadomości problemów, stosowanie abstrakcji, uogólnień
- odwracanie uwagi – unikanie tematów związanych z problemem uzależnienia
- fantazjowanie – budowanie wyobrażeń na temat nierealistycznych sytuacji
- koloryzowanie wspomnień – manipulowanie obrazem wspomnień zgodnie z aktualnymi potrzebami
- plany marzeniowe – tworzenie naiwnych wizji własnych działań i sytuacji
- manipulowanie czasem – zredukowanie oceny upływu czasu do chwili obecnej

Mechanizm dezintegracji osobowości

Mechanizm polega na zaburzeniu regulacji psychicznej w systemie Ja, co poważnie ogranicza zdolność człowieka do podejmowania i realizowania racjonalnych decyzji dotyczących kontrolowania zachowań związanych z używaniem substancji psychoaktywnych.

Mechanizm ten powstaje w systemie Ja, który jest centralnym elementem osobowości i spełnia podstawowe funkcje samoregulacyjne związane z zarządzaniem postępowaniem jednostki, dokonywaniem wyborów i podejmowaniem decyzji. Stanowi również podstawę samoświadomości i poczucia tożsamości. Intensywne, a zwłaszcza patologiczne, używanie substancji psychoaktywnych prowadzi do istotnych zmian w funkcjonowaniu całej osobowości. Do szczególnie istotnych zjawisk związanych z przyjmowaniem substancji, które mogą wywierać wpływ na funkcjonowanie Ja, zalicza się doświadczenie osobiste związane z: głęboką zmianą stanu świadomości i tożsamości, zachowaniami wywołującymi negatywne reakcje otoczenia, unikaniem odpowiedzialności oraz uzyskiwaniem iluzorycznego poczucia mocy i kontroli. Częstym motywem sięgania po środki psychoaktywne przez osoby nieuzależnione jest pragnienie poczucia się kimś innym, uwolnienie się od ograniczeń, bieżących spraw. Czasem jednak większe dawki powodują silną zmianę stanu świadomości, w której poczucie własnego Ja, granice własnej tożsamości „rozpływają się”, co daje wrażenie „odlotu”. Powtarzanie takich stanów rozprasza granice Ja, które stają się mniej wyraźne i mniej zwarte. Intensywne przeżycia w wyniku przyjmowania substancji chemicznych na ogół prowadzą do rosnącej polaryzacji dwóch typów doświadczeń osobistych, związanych ze stanami trzeźwości i intoksykacji. Doświadczenia te zapisują się w systemie Ja, ale nie budują zintegrowanej całości. Stopniowo utrwała się więc polaryzacja obrazu własnego Ja, rozszczepionego między biegunami skrajnie negatywnej wizji złego i słabego Ja a iluzorycznie pozytywnej i onnipotentnej wizji Ja. Jednostka uzależniona naprzemiennie kontaktuje się z jedną lub z drugą wersją własnej osoby. Kontakt z każdą z nich jest tylko przejściowy. Doświadczenie

negatywnej wersji Ja odbywa się w okresach trzeźwości i związane jest z przykrymi emocjami, które stymulują do zerwania tego kontaktu. Spotkanie z pozytywną wersją odbywa się w okresach intoksykacji, które łączą się z przyjemnymi emocjami. Powtarzające się cyklicznie doświadczanie krańcowo odmiennych postaci siebie przyczynia się istotnie do dezintegracji Ja.

Ważnym aspektem systemu Ja jest wartościowanie własnej osoby – samoocena, poczucie własnej wartości. Powstaje ono poprzez interioryzację ocen innych ludzi oraz samookreślanie własnej wartości. Używanie środków psychoaktywnych zwykle prowadzi do powtarzających się zachowań dezadaptacyjnych i wynikającej z nich złej opinii społecznej i negatywnej oceny siebie. Człowiek posiada jednak dążenie do pozytywnego wartościowania własnej osoby. U ludzi uzależnionych powstaje silne pragnienie neutralizowania negatywnych ocen oraz tworzenia ich przeciwwagi. Jedynym sposobem na wyrównanie samooceny, będącym w dyspozycji osoby uzależnionej, jest użycie środka chemicznego. Fakt ten tłumaczy często występujące treści fantazji, którymi są pozytywne wizje własnej osoby i towarzyszące im poczucie skrzywdzenia niesprawiedliwymi ocenami innych.

Osoba znajdującą się na drodze do uzależnienia ma tendencje do szybkiego zwalniania się z odpowiedzialności. Za skutki własnych działań obwinia innych ludzi i okoliczności zewnętrzne. Powtarzanie się takich doświadczeń redukuje osobistą odpowiedzialność.

Zjawiska charakterystyczne dla mechanizmu rozproszenia i rozdwojenia Ja

- Uszkodzenie zdolności do kierowania własnym postępowaniem i podejmowaniem decyzji.
- Zaburzenia struktury i funkcji Ja (do funkcji Ja zalicza się: utrzymywanie poczucia tożsamości i indywidualności, kompetencji i wpływu na własne życie, poczucie wartości osobistej, sensu życia i moralności).
- Stany rozmywania się Ja, występujące podczas intoksykacji, prowadzą do osłabienia spistości i integracji struktury Ja.
- Utworzenie biegunowych wersji Ja, które tworzą napięcia i uniemożliwiają określenie granic własnego Ja ze światem zewnętrznym.
- Rozpraszenie granic i rozdawanie Ja powoduje, że w jego centrum tworzy się pusty obszar, w którym brakuje trwałych i znaczących treści, wokół których mogłaby się dokonywać koordynacja funkcjonowania całego Ja. Przyczynia się to do poczucia braku sensu życia i doznawania pustki egzystencjalnej.
- Doświadczane przeciwstawne wersje własnej osoby dezintegrują poczucie tożsamości i pozbawiają jednostkę uzależnioną wewnętrznego oparcia w konstruktywnych aspektach obrazu siebie.
- Człowiek uzależniony traci poczucie wpływu na swoje życie, ale tym bardziej potrzebuje sprawować kontrolę nad stanem własnych emocji (za pomocą środka psychoaktywnego).
- Z doświadczaniem negatywnej wersji własnej osoby współwystępują złożone

stany uczuciowe, takie jak poczucie winy, wstydu, krzywdy, bezsilności, niższości i utraty sensu życia. Tworzą one fundamenty destrukcyjnej orientacji życiowej. Obrona osoby uzależnionej przed presją innych ludzi nakłaniających ją do zerwania z nałogiem przynosi jej poczucie satysfakcji i mocy. Stanowi to rozpaczliwe zatrzymywanie złudzeń o własnej wartości.

- Proces rozpraszania Ja przyczynia się do obniżenia standardów moralnych u osób uzależnionych.
- Uszkodzenie systemu ja potęguje koncentrację osoby na jej wewnętrznym świecie, w którym panuje chaos i bolesne rozdarcie przy równoczesnym izolowaniu od otoczenia zewnętrznego, co powoduje poczucie osamotnienia.

Używanie substancji psychoaktywnych powoduje także wiele innych zachowań ryzykownych nacechowanych agresywnością i przemocą: naruszanie reguł obyczajowych, norm prawnych, moralnych, obowiązków zawodowych, konflikty w relacjach rodzinnych i towarzyskich, straty emocjonalne i materialne, zaburzenia koordynacji ruchowej, podatność na wypadki.

Skutki stosowania strategii unikowej poprzez używanie substancji psychoaktywnych

- Nierozwiązanie sytuacji trudnej
- Narastający stres i negatywne emocje
- Przy powtarzającym się stosowaniu strategii unikowej utrata innych sposobów radzenia sobie – wszystkie trudności doświadczane przez osobę rozwiązywane są za pomocą działania chemicznego substancji psychoaktywnej
- Liczne szkody psychiczne, somatyczne, moralne i społeczne spowodowane używaniem substancji uzależniających
- Tendencje do naruszania norm społecznych, moralnych i prawnych
- W perspektywie czasu utrata zdrowia, pozytywnych kontaktów z innymi, utrata pracy, przedwczesna śmierć

Jak rozpoznać stosowanie przez osobę strategii unikowej polegającej na używaniu substancji psychoaktywnych?

Diagnoza opiera się na zweryfikowaniu istotnych informacji:

A) Czy osoba badana używa substancji psychoaktywnych?

Jeśli osoba używa systematycznie substancji psychoaktywnych, to znaczy, że stanowią one formę jej radzenia sobie ze stresem.

W sytuacji okazjonalnego używania substancji można zadać pytania dotyczące:

- związku substancji z sytuacją, w której jest przyjmowana (np. podczas doświadczania lęku, złego samopoczucia, bólu)
- obecności bądź nie innych form radzenia sobie z dyskomfortem psychicznym
- emocji towarzyszących używaniu substancji i okresowi trzeźwości.

B) Jakich substancji używa osoba?

Najczęściej używanymi środkami są: alkohol, leki uspokajające i pobudzające, konopie, amfetamina, kokaina, metadon, heroina, ekstaza, halucynogeny.

C) Od jakiego czasu i jak często używa określonej substancji oraz jakie są szkody spowodowane stosowaniem środka w poszczególnych sferach funkcjonowania osoby badanej?

Pytanie to pozwala na określenie deficytów spowodowanych używaniem substancji w poszczególnych sferach funkcjonowania człowieka. Do diagnozy pomocne mogą się okazać: opis faz powstawania uzależnienia, kryteria diagnostyczne nałogu oraz charakterystyka dysfunkcji osobistych na skutek działania trzech mechanizmów towarzyszących uzależnieniu (zostały scharakteryzowane w tym rozdziale).

Polecane pozycje rozszerzające wiedzę w zakresie uzależnień z serii

Uzależnienia fakty i mity:

Niewiadomska I., Stanisławczyk P. (2004). Narkotyki. Lublin: Wyd. KUL i Wyd. Gaudium.

Niewiadomska I., Sikorska-Głodowicz M. (2004). Alkohol. Lublin: Wyd. Gaudium.

3. Czy występują zależności między używaniem substancji psychoaktywnych a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?

Odpowiedź na pytanie dotyczące związków między używaniem substancji psychoaktywnych a sposobem adaptacji jednostek zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem karnym opiera się na wynikach badań osób po popełnieniu przestępstwa, przeprowadzonych w ramach projektu „Więzi społeczne zamiast więzień. Wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Szczegółowe wyniki z przeprowadzonych analiz empirycznych zawiera raport z badań, który został opracowany przez zespół pod kierunkiem I. Niewiadomskiej. Do badania unikatowych strategii zaradczych polegających na używaniu środków psychoaktywnych wykorzystano kwestionariusz Maudsley Addiction Profile MAP, którego autorami są: J. Marsden, G. Gossop, D. Steward i D. Best. Do pomiaru przystosowania posłużył Test Zdań Niedokończonych (RISB) J. Rottera. W obliczeniach statystycznych uwzględniono wyniki:

- analizy regresji wielorakiej na populacji nieletnich (N=511)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na grupie osób aktualnie odbywających sankcje izolacyjne (N=109)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na zbiorowości byłych więźniów (N=99).

Relacje zachodzące między używaniem środków psychoaktywnych a poziomem przystosowania osobistego i jego czterech wymiarów (realizowanie osobistych celów, stosunek do siebie, relacje interpersonalne z członkami rodziny, pozarodzinne kontakty społeczne, nasilenie przeżywanych problemów) zaznaczają się w każdej z badanych grup.

Wysokie przystosowanie aktualnych więźniów, byłych więźniów, nieletnich	• Niskie nasilenie używania substancji psychoaktywnych
--	--

Schemat 2. Zależności występujące pomiędzy stosowaniem środków psychoaktywnych a poziomem przystosowania i jego składnikami w grupie aktualnych więźniów (N=208)

Zarówno wynik ogólny adaptacji, jak i przystosowanie w poszczególnych sferach funkcjonowania aktualnych i byłych więźniów oraz nieletnich wykazuje istotny związek z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych. Niskie używanie (lub abstynencja) środków chemicznych łączy się z pozytywnym przystosowaniem osób po konflikcie z prawem karnym.

Ogólne przystosowanie aktualnych więźniów	• Niskie nasilenie używania alkoholu, amfetaminy, konopii, leków uspokajających i nasennych
Przystosowanie w obszarze relacji rodzinnych	• Niskie nasilenie używania heroiny, metadonu, konopii, halucynogenów
Przystosowanie w obszarze relacji z innymi	• Niskie nasilenie używania konopii i halucynogenów
Przystosowanie w obszarze dążeń i celów	• Niskie nasilenie używania ekstazy i amfetaminy
Przystosowanie w obszarze doświadczanych problemów	• Niskie nasilenie używania alkoholu, leków uspokajających i nasennych
Przystosowanie w obszarze stosunku do siebie	• Brak zależności

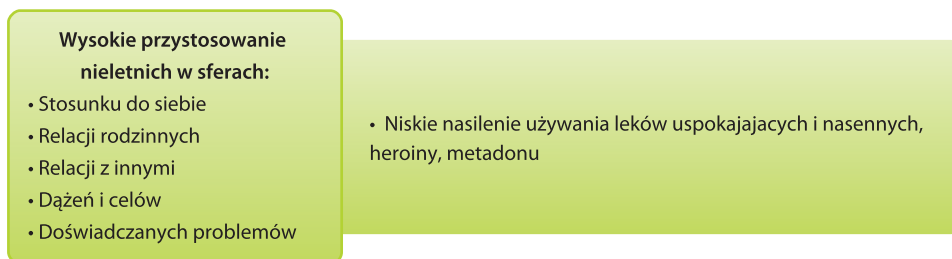
Schemat 3. Zależności pomiędzy przystosowaniem w poszczególnych obszarach funkcjonowania a rodzajem środków psychoaktywnych w grupie aktualnych więźniów (N=109)

Z przystosowaniem więźniów w poszczególnych sferach funkcjonowania współwystępuje niskie nasilenie używania substancji psychoaktywnych (schemat 3.). Zmienną istotną dla prognozowania adaptacji aktualnych osadzonych jest używanie leków uspokajających i nasennych. Lepsze przystosowanie tych osób przewidywane jest w sytuacji niskiego nasilenia używania przez nich leków uspokajających i nasennych.

Ogólne przystosowanie byłych więźniów	• Niskie nasilenie używania alkoholu, leków uspokajających i nasennych
Przystosowanie w obszarze relacji rodzinnych	• Niskie nasilenie używania alkoholu
Przystosowanie w obszarze relacji z innymi	• Niskie nasilenie używania alkoholu
Przystosowanie w obszarze dążeń i celów	• Niskie nasilenie używania alkoholu
Przystosowanie w obszarze doświadczanych problemów	• Niskie nasilenie używania alkoholu, leków uspokajających i nasennych, heroiny, metadonu, ekstazy, amfetaminy, konopii, halucynogenów
Przystosowanie w obszarze stosunku do siebie	• Niskie nasilenie używania alkoholu, leków uspokajających i nasennych

Schemat 4. Zależności pomiędzy przystosowaniem w poszczególnych obszarach funkcjonowania a rodzajem środków psychoaktywnych w grupie byłych więźniów (N=99)

Przystosowanie byłych więźniów warunkowane jest przede wszystkim niskim nasileniem picia alkoholu i stosowania leków uspokajających i nasennych (schemat 4.). Używanie alkoholu stanowi także zmienną pozwalającą prognozować pozytywną adaptację tych osób w przyszłości. Wyższy poziom ich przystosowania można przewidywać przy niskim nasileniu spożywanego alkoholu.



Schemat 5. Zależności pomiędzy przystosowaniem w poszczególnych obszarach funkcjonowania a rodzajem środków psychoaktywnych w grupie nieletnich (N=511)

Przystosowanie nieletnich współwystępuje z niskim nasileniem przyjmowania leków uspokajających i nasennych, używaniem heroiny i metadonu (schemat 5.). Zmienne te są także istotne w przewidywaniu adaptacji tych osób. W przypadku nie biorących leków uspokajających i nasennych oraz nie używających narkotyków (heroina, metadon) można prognozować pozytywną adaptację.



Schemat 6. Podsumowanie – najważniejsze zależności pomiędzy pozytywnym przystosowaniem a używaniem strategii unikowej polegającej na stosowaniu środków psychoaktywnych u osób naruszających normy prawa karnego

4. Jak można zredukować występowanie unikowej strategii zaradczej: używanie substancji psychoaktywnych?

Jak wynika z rozważań teoretycznych i wyników badań przeprowadzonych w ramach realizowanego projektu „Więzi społeczne zamiast więzień”, pozytywne przystosowanie osób po konflikcie z prawem karnym warunkowane jest, obok innych czynników, niskim nasileniem stosowania strategii unikowej polegającej na używaniu środków psychoaktywnych. Prawdopodobnie ta ma znaczenie we

wszystkich badanych grupach: aktualnych więźniów, byłych więźniów i nieletnich. Daje to przesłankę do podkreślenia w działaniach prewencyjnych i readaptacyjnych kierunku pracy z podopiecznymi, polegającego na zmniejszaniu prawdopodobieństwa wystąpienia u nich strategii unikowej związanej z używaniem substancji psychoaktywnych.

Zapobieganie i redukowanie strategii unikowej polegającej na używaniu substancji psychoaktywnych poprzez:

Eliminowanie czynników ryzyka - zwiększających prawdopodobieństwo zastosowania strategii unikowej

Wzmacnianie czynników ochraniających
- zmniejszających prawdopodobieństwo zastosowania strategii unikowej

Schemat 7. Kierunki redukowania strategii unikowej

Eliminowanie (obniżanie poziomu) czynników ryzyka polega na rozpoznaniu podmiotowych, środowiskowych i sytuacyjnych elementów zwiększających prawdopodobieństwo sięgania po środki psychoaktywne oraz na opracowaniu strategii konstruktywnego radzenia sobie z nimi.

Wzmacnianie czynników ochraniających polega na poznaniu podmiotowych, środowiskowych i sytuacyjnych elementów zmniejszających prawdopodobieństwo sięgania po środki psychoaktywne w celu ich potęgowania.

Realizacja powyższych kierunków (wzmacnianie czynników ochraniających i minimalizowanie elementów ryzyka) odbywa się przy użyciu różnorodnych strategii.

Strategie profilaktyczne i readaptacyjne redukujące używanie substancji psychoaktywnych

edukacyjna

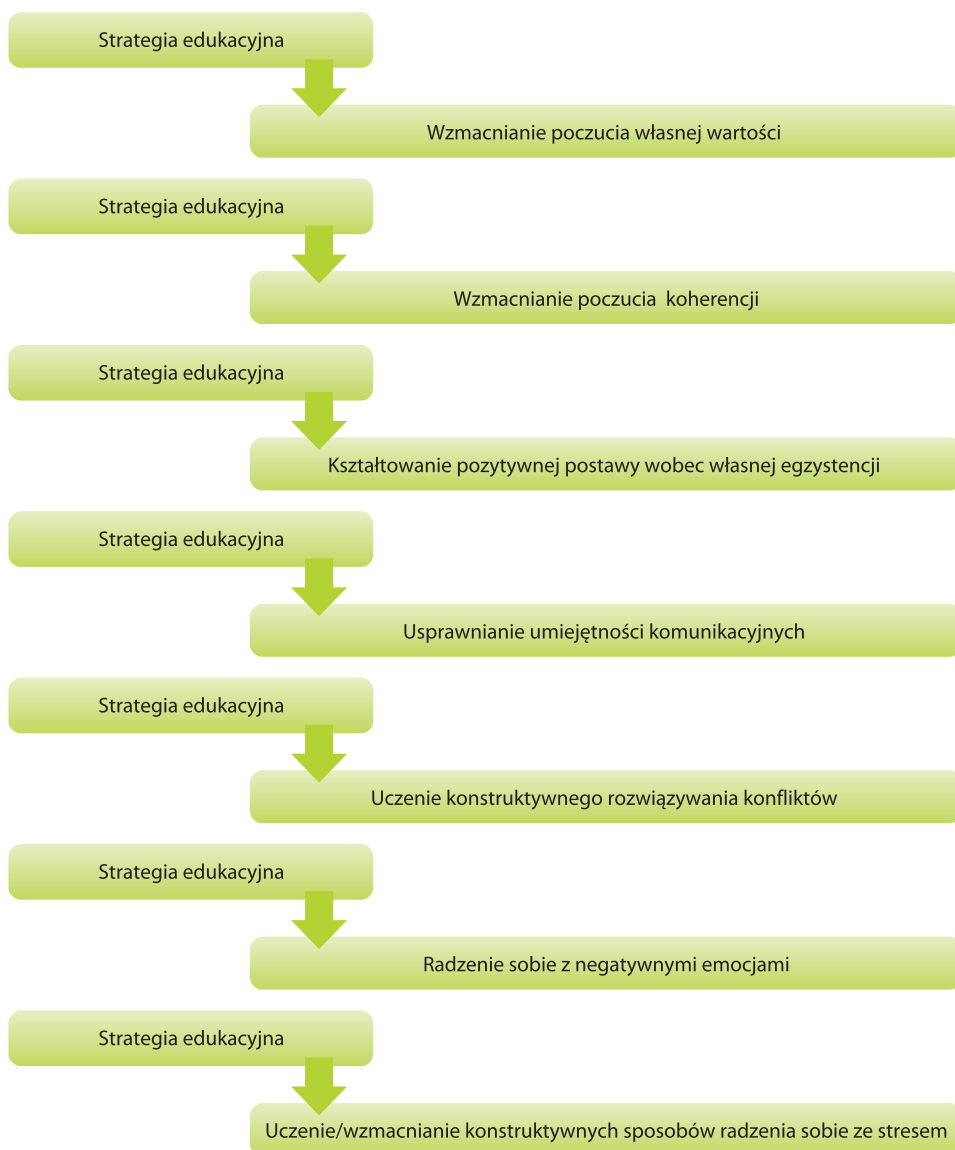
informacyjna

alternatyw

wsparcia

prawna

Strategia edukacyjna – polega na wzmacnianiu kompetencji psychospołecznych osoby, takich jak np. poczucie koherencji, pozytywna postawa do życia, sprawna komunikacja, umiejętność rozwiązywania konfliktów. Wiążą się one z wyborem konstruktywnych sposobów radzenia ze stresem i obniżają prawdopodobieństwo zastosowania strategii unikowych.



Strategia informacyjna – polega na przekazywaniu osobie danych o negatywnych konsekwencjach używania substancji psychoaktywnych. Przyjmuje się założenie, że im więcej posiada ona rzetelnej wiedzy o szkodliwości substancji psychoaktywnej, tym istnieje mniejsze prawdopodobieństwo sięgnięcia po nią. W przypadku osób uzależnionych strategia może zostać zastosowana jako przekazanie informacji o wielowymiarowych szkodach (somatycznych, psychicznych, zawodowych, społecznych, moralnych, prawnych), jakie występują w życiu konkretnego człowieka na skutek przyjmowania określonego środka chemicznego.

Strategia informacyjna

Przekazanie rzetelnej wiedzy na temat wielowymiarowych konsekwencji używania substancji psychoaktywnych

Strategia informacyjna powinna być stosowana razem z edukacyjną. Wskazując zachowania niewłaściwe, szkodliwe, które powinny zostać wyeliminowane, a które stanowią jedyną metodę zaradczą osoby, należy wyposażyć ją w zachowania konstruktywne, które zastąpią radzenie sobie ze stresem za pomocą środków psychoaktywnych.

Strategia alternatyw – polega na realizowaniu ważnych celów jednostki, zaspokajaniu potrzeb psychicznych poprzez działania konstruktywne. Metoda ta odnosi się do poszukiwania doznań pozytywnych. Osoba używająca środków psychoaktywnych dąży za ich pomocą do redukcji przykrych stanów, ale i chęci przeżycia przyjemności. Strategia alternatyw ma wprowadzić nowe, atrakcyjne formy działań angażujących człowieka, które będą się wiązały z zaspokojeniem jego ważnych potrzeb, czemu towarzyszą pozytywne stany emocjonalne.

Strategia alternatyw

Wzbudzanie pozytywnych zainteresowań

Strategia alternatyw

Angażowanie w działania prospołeczne

Strategia alternatyw

Wzmacnianie kontaktów interpersonalnych

Strategia wsparcia – polega na korzystaniu z naturalnych (rodzina, kole-dzy), specyficznych (grupy wsparcia) bądź profesjonalnych (specjaliści, grupa te-rapeutyczna) systemów/form pomocy. Naturalny system wsparcia pozwala na zaspokojenie licznych potrzeb psychicznych (bezpieczeństwa, przynależności, miłości). Specyficzny tworzony jest przez osoby posiadające podobne problemy. Mogą one wzmacniać się poprzez wzajemne zrozumienie dla trudności sytuacji i doświadczanych wobec niej odczuć; dzielić się doświadczeniami, wymieniać stra- tegiami zaradczymi. Wsparcie profesjonalne polega na pomocy instytucjonalnej

(głównie finansowej, w poszukiwaniu pracy) i terapeutycznej (towarzyszenie w rozwiązywaniu problemów osobistych, terapia uzależnień).



Strategia prawna – polega na wykorzystywaniu i przestrzeganiu przepisów prawa w celu podniesienia jakości życia osoby uzależnionej i ochrony jej środowiska przed konsekwencjami jej destrukcyjnych działań pod wpływem substancji psychoaktywnej. Strategia ta związana jest głównie z przestrzeganiem przepisów zawartych w ustawie o przeciwdziałaniu narkomanii oraz o wychowaniu w trzeźwości i zapobieganiu alkoholizmowi. Z omawianą problematyką wiąże się przede wszystkim możliwość kierowania osoby uzależnionej przez sąd rodzinny (na wniosek osób bliskich) na przymusowe leczenie.

Praca z osobami uzależnionymi – wyznacza kolejne cele i wymaga zastosowania dodatkowych środków oddziaływań. Jednym z ważnych zadań jest motywowanie do podjęcia terapii poprzez wspólne analizowanie negatywnych skutków uzależnienia w życiu osobistym, rodzinnym, zawodowym, społecznym, duchowym osoby (czynniki: motywujący, negatywny) oraz poszukiwanie mocnych stron (zasobów), które mogą stać się pozytywnym elementem mobilizującym.

Bibliografia

Antonovsky A. (1995). Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować. Warszawa: Fundacja IPN.

- Chwaszcz J., Jaskot A. (2010). Zasoby adaptacyjne nieletnich. W: M. Kalinowski, I. Niewiadomska (red.). Skazani na wykluczenie!? Zasoby adaptacyjne osób zagrożonych marginalizacją społeczną. Lublin: Wyd. KUL, s. 237-264.
- Dolińska-Zygmunt G. (1996). Elementy psychologii zdrowia. Wrocław: Wyd. UW.
- Frieske K. W. (2002). Dynamika koncepcji marginalizacji społecznej. Warszawa: Instytut Pracy i Spraw Socjalnych.
- Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (2000). Człowiek w sytuacji stresu. Katowice: Wyd. UŚ.
- Heszen-Niejodek I. (2003). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau. Psychologia, t. 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk: GWP, s. 513-531.
- Heszen-Niejodek I. (2004). Styl radzenia sobie ze stresem jako indywidualna zmienna wpływająca na funkcjonowanie w sytuacji stresowej. W: J. Strelau. Osobowość a ekstremalny stres. Gdańsk: GWP, s. 238-261.
- Hobfoll S. (2006). Stress, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu. Gdańsk: GWP.
- Kantowicz E. (2006). Społeczne włączanie i integracja – wyzwaniem dla pedagogów i pracowników socjalnych. W: K. Białobrzeska, S. Kawula (red.). Wykluczenie i marginalizacja społeczna. Wokół problemów diagnostycznych i reintegracji psychospołecznej. Toruń: Wyd. Edukacyjne „Akapit”, s. 11-20.
- Kaźmierczak T. (1998). Deprywacja społeczna a pomoc społeczna. W: T. Kaźmierczak, M. Łuczynska (red.). Wprowadzenie do pomocy społecznej. Wybrane zagadnienia. Katowice: Śląsk, s. 17-39.
- Klonowicz T., Cieślak R. (2004). Neurotyczność i radzenie sobie ze stresem w sytuacji zagrożenia. W: J. Strelau. Osobowość a ekstremalny stres. Gdańsk: GWP, s. 281-298.
- Kooyman M. (2002). Społeczność terapeutyczna dla uzależnionych. Warszawa: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.
- Kurcz I., Kądziaławy D. (2002). Psychologia czynności. Warszawa: Scholar.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer-Verlag.
- Matuszewski M., Reykowski J., Tomaszewski T. (1967). Psychologia jako nauka o człowieku. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Mellibruda J., Sobolewska-Mellibruda Z. (2006). Integracyjna psychoterapia uzależnień. Warszawa: IPZ.
- Niewiadomska I., Sikorska-Głodowicz M. (2004). Alkohol. Lublin: Wyd. Gaudium.
- Niewiadomska I., Stanisławczyk P. (2004). Narkotyki. Lublin: Wyd. KUL i Wyd. Gaudium.
- Niewiadomska I. (2010). Zasoby adaptacyjne przestępców odbywających kary izolacyjne. W: M. Kalinowski, I. Niewiadomska (red.). Skazani na wykluczenie!? Zasoby adaptacyjne osób zagrożonych marginalizacją społeczną. Lublin: Wyd. KUL, s. 329-356.
- Niewiadomska I. (2010). Zasoby adaptacyjne osób opuszczających zakłady karne. W: M. Kalinowski, I. Niewiadomska (red.). Skazani na wykluczenie!? Zasoby adaptacyjne osób zagrożonych marginalizacją społeczną. Lublin: Wyd. KUL, s. 357-386.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Raport z badań z rekomendacjami. Lublin: Drukarnia Tekst.

- Reykowski J. (1966). Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego. Warszawa: PWN.
- Reykowski J. (1974). Eksperymentalna psychologia emocji. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Seligman M. E. P., Walker E. F., Rosenhan D. L. (2003). Psychopatologia. Poznań: Zys i S-ka.
- Sęk H. (2001). Wprowadzenie do psychologii klinicznej. Warszawa: Scholar.
- Sęk H. (2003). Zdrowie behawioralne. W: J. Strelau. Psychologia, t. 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk: GWP, s. 533-554.
- Szczepaniak P., Strelau J., Wrześniewski K. (1996). Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przegląd Psychologiczny* nr 39, s. 187-210.
- Świątkiewicz G. (2002) (red.). Profilaktyka w środowisku lokalnym. Warszawa: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

ROZDZIAŁ X

ZAKOŃCZENIE, CZYLI ZNACZENIE ZASOBÓW W ZAPOBIEGANIU KARIERZE PRZESTĘPCZEJ

1. W czym tkwi istota zasobów?

Przez zasoby podmiotowe rozumie się umiejętności oraz cechy osoby, które albo same w sobie są cenione, albo potrzebne do zdobycia innych dóbr potrzebnych do przetrwania i podniesienia jakości życia człowieka. Umiejętności obejmują kompetencje społeczne, zawodowe oraz zdolności przywódcze. Cechy osoby to m.in. samoocena, optymizm, poczucie własnej skuteczności, nadzieja. W kontekście działań readaptacyjnych szczególnego znaczenia nabierają te zasoby (kompetencje, umiejętności, cechy) człowieka, które są znaczące dla pozytywnego przystosowania.

Można powiedzieć, że zasoby podmiotowe stanowią centrum dowodzenia człowieka.

To właśnie dzięki systemowi podmiotowego zarządzania następuje zarówno efektywne dopasowanie jednostki do wymogów środowiska, jak również spójne kierowanie własnym życiem. Biorą one znaczący udział w zarządzaniu pozostałymi grupami zasobów niezbędnych człowiekowi dla efektywnego funkcjonowania. Do nich zalicza się kapitał: materialny, energetyczny i stanu.

Zarządzanie zasobami polega na:

- ocenie ich ważności w życiu człowieka, co determinuje chęć ich posiadania bądź nie
- ich pozyskiwaniu
- ich utracie.

Według Teorii Zachowania Zasobów (COR) S. Hobfolla ich wykorzystywaniem kierują reguły. Przyjmuje się założenie, iż ludzkie wysiłki są w pierwszym rzędzie skierowane na zachowanie posiadanego kapitału adaptacyjnego. Dopiero w dalszej kolejności na jego pozyskiwanie. Osoba doświadcza stresu

w okolicznościach związanych z groźbą utraty lub z faktyczną utratą dóbr niezbędnych do przetrwania w określonym środowisku społecznym. Występowanie stresu psychologicznego można przewidywać również w sytuacji, gdy zainwestowane zasoby nie przynoszą człowiekowi satysfakcjonującego zysku, co jest równoznaczne z poniesieniem straty.

Reguła I

Utrata zasobów ma niewspółmiernie większe znaczenie niż zysk.

Wynikiem przedstawionej zasady jest to, że motywacja do zabezpieczania się przed stratami jest znacznie większa niż motywacja do osiągania zysków. W związku z tym osoba podejmuje różnego rodzaju strategie po to, aby zabezpieczyć się przed utratą posiadanego kapitału przystosowawczego.

Osiągane zyski spełniają dwa rodzaje funkcji – pierwotną i wtórną. Pierwsza z nich polega na tym, że po doświadczeniu straty człowiek inicjuje cykl zysków w celu zrównoważenia poniesionych szkód. Funkcja wtórna jest natomiast związana z tym, że jednostka zwraca szczególną uwagę na osiągane profity w sytuacji spostrzegania ubytków. W takich okolicznościach uzyskane dobra służą redukcji napięcia psychicznego i łagodzeniu negatywnych reakcji na doświadczany stres.

Reguła II

Człowiek inwestuje w zasoby po to, aby:

- zapobiegać ich utracie
- rekompensować doznane już straty
- i/lub uzyskiwać nowe zasoby.

Na podstawie przedstawionej zasady można stwierdzić, że osoba jest w stanie zainwestować nieproporcjonalnie dużo po to, aby skompensować ewentualną utratę cenionych dóbr. Ukazany mechanizm konstytuuje więc motywację do tworzenia rezerw kapitałowych. Z przedstawionych powyżej prawidłowości wynika kilka ważnych implikacji.

Implikacja I:

Jednostki dysponujące większymi zasobami są mniej narażone na ich utratę i mają większe możliwości powiększania zysków.

Ludzie dysponujący dużym potencjałem adaptacyjnym mogą stosować różne strategie zabezpieczania się przed stratami. Do sposobów ochraniających przed deficytami przystosowawczymi należy przede wszystkim zaliczyć:

- inwestowanie cenionych dóbr
- kontrolowanie poniesionych szkód
- zachowywanie rezerw
- wykorzystywanie zewnętrznych źródeł kapitałowych w celu uzupełniania lub

zastępowania zasobów

- odbudowywanie utraconego potencjału poprzez inicjowanie ciągu zysków.

Implikacja II:

Strata początkowa u osób z niewielkim potencjałem adaptacyjnym przyczynia się do cyklu strat, natomiast zysk początkowy u jednostek z dużym kapitałem przystosowawczym pociąga za sobą dalsze profity.

Posiadanie większych rezerw kapitałowych decyduje o:

- mniejszych ubytkach w istniejącym potencjale adaptacyjnym w sytuacji przeżywania porażek
- mniej bolesnych konsekwencjach ponoszonych strat
- inwestowaniu nadwyżek poprzez inicjowanie zachowań służących zwiększaniu kapitału
- podejmowaniu ryzyka ewentualnych strat w sytuacji inwestowania posiadanych zasobów.

Implikacja III:

Jednostki, którym brakuje zasobów adaptacyjnych, są skłonne do przyjmowania defensywnej postawy.

Zachowanie tego rodzaju wynika z dwóch przyczyn – z konieczności zachowania minimalnych rezerw po to, aby wykorzystać posiadane zasoby do przetrwania w przyszłych sytuacjach trudnych oraz z powodu dotkliwego odczuwania strat. Człowiek dysponujący skrajnie niskim kapitałem przystosowawczym bardzo silnie odczuwa stres i negatywne emocje w sytuacji ponoszenia początkowej straty. Dodatkowo, mechanizm gwałtownej spirali dalszych deficytów zwiększa już istniejące napięcie psychiczne i nasila negatywne emocje. W konsekwencji konieczność zwalczania negatywnych stanów psychicznych prowadzi do uszczuplenia istniejących rezerw adaptacyjnych.

Szczególnie wysoki poziom stresu jest indukowany w okolicznościach, w których występuje z jednej strony duże wydatkowanie zasobów, zaś z drugiej – istnieje niewielka możliwość zysku. Doświadczanie takich sytuacji często prowadzi do tego, że osoba zaczyna przeżywać duże trudności adaptacyjne w wyniku:

- uświadomienia sobie faktu, że znajduje się w niekorzystnej sytuacji
- utraty poczucia kontroli nad własnym życiem
- podejmowania destrukcyjnych zachowań.

Jak zweryfikować posiadane zasoby podmiotowe człowieka i sposób zarządzania nimi?

Przykładowe pytania:

- Jak kompetencje oceniasz za najważniejsze w życiu i dlaczego?
- Które z nich (wymienionych) posiadasz?
- Które z nich posiadałeś w przeszłości?
- Co zamierzasz zrobić, aby zdobyć kompetencje/umiejętności ważne według ciebie?

Do zasobów podmiotowych, o których warto rozmawiać, należą:

- poczucie zrozumiałości i sensowności
- poczucie własnej skuteczności
- wartości (stałość, hierarchia)
- zakorzenienie w środowisku
- poczucie sensu życia
- postawa do życia, innych ludzi, przyszłości
- satysfakcja z kontaktów międzyludzkich, poszukiwanie wsparcia
- konstruktywne strategie zaradcze.

2. W jaki sposób zasoby wpływają na zachowanie człowieka?

Dzięki systemowi podmiotowego zarządzania następuje zarówno efektywne dopasowanie jednostki do wymogów środowiska, jak również spójne kierowanie własnym życiem. Integrację różnorodnych procesów psychicznych w dynamice przystosowania odzwierciedlają sprzężenia zwrotne między zjawiskami:

1. selekcji
2. optymalizacji
3. wynagradzania.

Selekcja. Znaczenie tego procesu polega na tym, że biologiczne, społeczne i indywidualne cele tworzą zasięg alternatywnych wymiarów działania. Liczba potencjalnych dążeń zazwyczaj przewyższa istniejące możliwości człowieka w kontekście ich osiągania. Podczas wyboru (selekcji) dochodzi do skupiania zasobów indywidualnych na określonych wymiarach działalności (celach). Dlatego na selekcję składa się szereg procesów poznawczych, związanych z przewidywaniem rozwoju sytuacji, organizowaniem działań w czasie oraz planowaniem ich efektów.

Optymalizacja. Zachowanie adaptacyjne charakteryzuje się zorganizowaniem, uporządkowaniem i dostosowaniem do zaistniałych okoliczności. Skuteczność postępowania przystosowawczego zależy w dużej mierze od stopnia optymalizacji, która wyraża się w tym, że strategie, służące osiągnięciu wyobrażonych dążeń są przez człowieka:

- nabywane
- ćwiczone
- ulepszone
- integrowane
- koordynowane
- automatyzowane.

W procesie optymalizacji ważną rolę odgrywają dwa podstawowe sposoby uczenia – poczucie własnej skuteczności i modelowanie społeczne, tworzące ro-

dziej matrycy dla postępowania jednostki.

Wynagradzanie. Proces ten z jednej strony prowadzi do dostosowywania standardów wewnętrznych do zamierzonych celów, a z drugiej – służy koncentrowaniu zasobów na najważniejszych dążeniach. Atrakcyjny lub awersyjny cel nie wywołuje automatycznie działania. Dopiero wtedy, gdy pojawi się przeświadczenie, że istnieje możliwość zrealizowania efektu pozytywnego lub uniknięcia skutku negatywnego, powstaje dążenie (tendencja motywacyjna) do inicjowania czynności ukierunkowanych na jego osiągnięcie.

Wymienione powyżej mechanizmy stanowią podstawę zarządzania własnym życiem.

- Jednostki mające niewielkie zasoby osobiste przyjmują obronny styl zachowania, ponieważ rozpatrują stan posiadanych zasobów pod kątem tego, co mają do stracenia, a nie w aspekcie tego, co mają do zyskania.
- Ludzie, którym brakuje zasobów podmiotowych, są bardziej skłonni do rezygnowania z zachowań służących rozwiązywaniu problemów na rzecz poszukiwania emocjonalnego wsparcia i/lub rozpamiętywania negatywnych emocji.
- Proces zdrowienia osób doświadczających stresu posttraumatycznego jest związany w istotny sposób z poziomem wewnętrznych zasobów.

Racjonalność postępowania człowieka w procesie adaptacji potwierdzają wyniki badań dotyczące zachowań antyspołecznych. Sprawcy przestępstw często poszukują uzasadnienia dla swojego postępowania, aby w ten sposób zmniejszyć odpowiedzialność za jego skutki. Stosowanie różnych technik neutralizacji można traktować z jednej strony w kategoriach istnienia wewnętrznych norm postępowania, a z drugiej – jako sposób redukowania negatywnych stanów psychicznych (np. poczucia winy, wstydu, lęku, wyrzutów sumienia) w sytuacji naruszania standardów wewnętrznych. Nawet z pozoru irracjonalne działanie przestępcy ma określoną logikę, która może być wyjaśniona w wyniku zastosowania heurystycznych metod rekonstrukcji czynników motywacyjnych.

Potwierdzeniem faktu, że zachowania antyspołeczne stanowią osobisty wybór podmiotu sprawczego, są także wyniki badań przeprowadzonych przez Waltersa, w których stwierdzono, że z przestępczym stylem życia istotnie współwystępują cztery zmienne osobowościowe:

- nieodpowiedzialność (*irresponsibility*)
- pobłażanie sobie (*self-indulgence*)
- preferencja dewiacyjnych norm postępowania (*social rule-breaking*)
- trudności w nawiązywaniu relacji interpersonalnych (*interpersonal intrusiveness*).

Kognitywne wzorce zachowania, wybory życiowe i model egzystencji osób wielokrotnie karanych w sposób istotny zależą od wskazanych wyżej wymiarów osobowości.

Doniesienia z badań ukazujące związki pomiędzy deficytami w zasobach podmiotowych a zachowaniami nieprzystosowawczymi

Doniesienie 1.

Stwierdzono istnienie związku między niewielką odpornością na stres a takimi zaburzeniami adaptacyjnymi jak:

- większa liczba popełnionych przestępstw
- wyższy poziom zachowań agresywnych
- niewielka ilość społecznych zobowiązań
- zwiększone angażowanie się w działania grup dewiacyjnych.

Niską odpornością na przeżywanie trudności odznaczają się jednostki doświadczające długotrwałych problemów przystosowawczych. Ilustrację przedstawionej prawidłowości stanowią recydywiści penitencjarni. Wielokrotnie odbywanie sankcji izolacyjnych prowadzi do tego, że różnego typu okoliczności życiowe są spostrzegane przez karanych przestępców w kategoriach sytuacji trudnych, zagrażających. Taka interpretacja zaistniałych zdarzeń zwiększa ryzyko dewiacyjnych zachowań, stanowiących reakcje na przeżywane napięcie psychiczne. Kryminogenne postępowanie stanowi najczęściej wynik trzech rodzajów trudności:

- przeszkód w osiągnięciu ważnych celów (frustracji)
- deprywacji potrzeb i/lub braku szczególnie cenionych wartości
- spostrzegania szkodliwych (awersyjnych) i/lub nowych bodźców.

Doniesienie 2.

Istnieje zwiększone prawdopodobieństwo podejmowania destrukcyjnych zachowań przez osobę w sytuacji, gdy:

- doświadcza ona dużych strat fizycznych, psychicznych i/lub społecznych
- odczuwa skutki zaistniałego zdarzenia w różnych sferach życia
- przeżywa duże nasilenie poczucia bezradności i beznadziejności
- posiada niewielkie zasoby zaradcze.

Analizy empiryczne wskazują wyraźnie, że długotrwałe doświadczane napięcie psychiczne prowadzi często do:

- niekontrolowanych wybuchów wściekłości i/lub gniewu
- wrogości wobec ludzi
- agresji jako typowej odpowiedzi na najmniejszą prowokację
- izolowania się od otoczenia
- pragnienia dominowania nad innymi.

Duże nasilenie wymienionych symptomów może w rezultacie prowadzić do wyrządzenia krzywdy społeczeństwu lub jego poszczególnym jednostkom.

Doniesienie 3.

Długotrwały stres może także skutkować negatywnymi konsekwencjami

u osoby zagrożonej wykluczeniem. Na poziomie funkcji psychicznych jego skutki mogą polegać na stanach lękowych, apatii czy depresji, w aspekcie fizjologicznym – na chorobach psychosomatycznych lub innych problemach zdrowotnych, zaś w wymiarze behawioralnym – na zachowaniach autodestrukcyjnych, w tym również samobójczych.

W badaniach podłużnych nad psychologicznymi następstwami stresu chronicznego stwierdzono, że najczęściej jako reakcja na napięcie, oprócz nerwic i chorób psychosomatycznych, pojawia się wzmożone używanie środków psychoaktywnych – przede wszystkim alkoholu. Do czynników podmiotowych, które zwiększają ryzyko używania substancji chemicznych jako ważnej (lub najważniejszej) strategii zaradczej, należy zaliczyć deficyty w zasobach adaptacyjnych. Zaprezentowana prawidłowość wynika z tego, że człowiek używający chronicznie środków chemicznych odznacza się przede wszystkim:

- brakiem adekwatnych umiejętności poznawczo-behawioralnych do radzenia sobie ze stresem (ich ubóstwo lub sztywność), przy jednoczesnym przeświadczeniu, że substancja psychoaktywna stanowi skuteczną metodę rozwiązywania problemów
- niskim poczuciem własnej skuteczności w zakresie radzenia sobie z problemami, a jednocześnie pozytywnymi oczekiwaniami wobec efektów używania środka chemicznego w określonej sytuacji – przede wszystkim jako dobrego sposobu redukcji napięcia i oderwania się od aktualnych problemów
- brakiem motywacji do zmagania się z problemami żywioowymi – niską tolerancją trudności, nawarstwianiem się przeżywanych porażek, tendencją do rezygnacji z wysiłku i poszukiwaniem „łatwych rozwiązań”
- posiadaniem utrwalonych wzorców używania substancji psychoaktywnych
- intensywnym treningiem społecznym w zachowaniach o charakterze ucieczkowo-nałogowym.

Wymienione powyżej elementy są określane mianem stymulatorów zmian w osobistej sytuacji życiowej człowieka, który przeżywa trudności przystosowawcze. Obniżenie motywacji do zmian występuje wtedy, gdy jednostka przewiduje z dużym prawdopodobieństwem przyszłe straty – tzn. posiada nikłą nadzieję na pozytywne rozwiązanie problemów, a jednocześnie doświadcza wysokiego poziomu zniecierpliwienia z powodu braku zachodzących zmian. Z kolei przewidywanie zysków i pozyskiwanie zasobów wiąże się z wyższą motywacją jednostki do pozytywnych zmian adaptacyjnych.

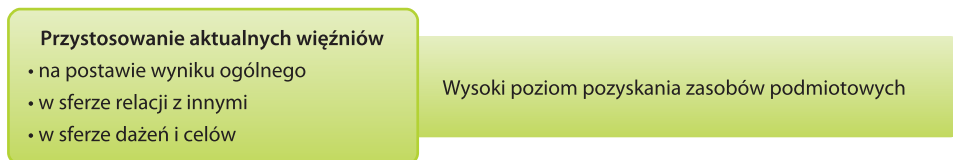
Wraz ze wzrostem posiadanych zasobów podmiotowych wzrasta motywacja człowieka do pozytywnych zmian, co z kolei przekłada się na wyższy poziom przystosowania.

3. Czy występują zależności między dystrybucją zasobów a przystosowaniem osób zagrożonych karierą przestępczą?

Odpowiedź na pytanie dotyczące związków między dystrybucją zasobów a sposobem adaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem karnym opiera się na wynikach badań osób po konflikcie z prawem karnym, przeprowadzonych w ramach projektu „Więzi społeczne zamiast więzień. Wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Szczegółowe wyniki przeprowadzonych analiz empirycznych zawiera raport z badań, który został opracowany przez zespół pod kierunkiem I. Niewiadomskiej. Do pomiaru dystrybucji zasobów wykorzystano Kwestionariusz Oceny Zachowania Zasobów S. Hobfolla, zaś do pomiaru przystosowania użyto Test Zdań Niedokończonych (RISB) J. Rottera. W obliczeniach statystycznych uwzględniono wyniki:

- analizy regresji wielokrotnej na populacji nieletnich (N=511)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na grupie osób aktualnie odbywających sankcje izolacyjne (N=109)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na zbiorowości byłych więźniów (N=99).

Relacje zachodzące między zarządzaniem zasobami podmiotowymi a poziomem przystosowania osobistego i jego czterech wymiarów (realizowanie osobistych celów, stosunek do siebie, relacje interpersonalne z członkami rodziny, pozarodzinne kontakty społeczne, nasilenie przeżywanych problemów) zaznaczają się w każdej z badanych grup: aktualnych więźniów, byłych więźniów oraz nieletnich. Zależności te obrazują poniższe schematy.



Schemat 1. Związek pomiędzy wysokim pozyskiwaniem zasobów podmiotowych a przystosowaniem w grupie aktualnych więźniów (N=109)



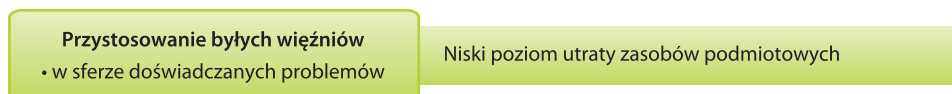
Schemat 2. Związek pomiędzy wysokim znaczeniem zasobów podmiotowych a przystosowaniem w grupie aktualnych więźniów (N=109)

Z wysokim przystosowaniem w warunkach izolacyjnych współwystępuje wysoki poziom pozyskanych dóbr oraz duże znaczenie nadawane zasobom pod-

miotowym. Pozytywną adaptację do okoliczności więziennych można przewidywać w sytuacji posiadania przez osobę wysokiego poziomu tychże zasobów.

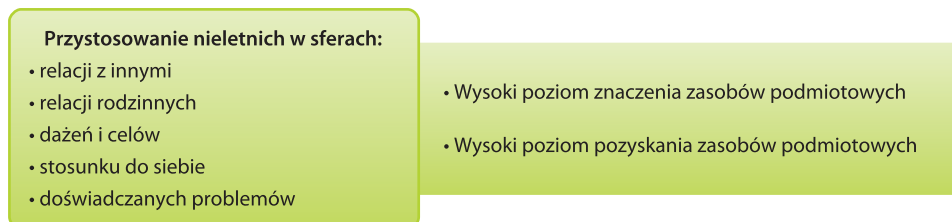


Schemat 3. Związek pomiędzy wysokim pozyskiwaniem zasobów podmiotowych a przystosowaniem w grupie byłych więźniów (N=99)



Schemat 4. Związek pomiędzy niskim poziomem utraty zasobów podmiotowych a przystosowaniem w grupie byłych więźniów (N=99)

Z wysokim przystosowaniem w warunkach wolnościowych współwystępuje wysoki poziom pozyskanych zasobów podmiotowych oraz niski poziom ich utraty. Pozytywną adaptację do życia na wolności można przewidywać w sytuacji posiadania przez osobę wysokiego poziomu tychże zasobów.



Schemat 5. Związek pomiędzy zarządzaniem zasobami podmiotowymi a przystosowaniem w grupie nieletnich (N=511)

Dla pozytywnego przystosowania nieletnich istotne jest znaczenie nadawane zasobom podmiotowym jak i ich pozyskiwanie.

4. Jak można kształtować zasoby przystosowawcze człowieka?

Szczególne znaczenie w oddziaływaniach służących zapobieganiu marginalizacji społecznej osób naruszających normy prawa karnego posiada model dopasowania zasobów adaptacyjnych do wymogów otoczenia. Zjawisko to polega na kształtowaniu i kompletowaniu dóbr potencjalnie pasujących do istniejących oczekiwań oraz na organizowaniu wymogów środowiska w celu wybrania tych

jego aspektów, do których jednostka jest w stanie się przystosować, biorąc pod uwagę posiadane lub osiągalne zasoby.

Model dopasowania zasobów zakłada, że człowiek:

1. dysponuje ograniczoną ilością rezerw
2. może sprostać stawianym przez środowisko wymagom w wyniku wykorzystywania specyficznych zasobów
3. dysponując wymaganymi rezerwami kapitałowymi, jest w stanie zapobiec powstawaniu stresu lub konstruktywnie redukować doświadczane napięcie psychiczne.

Z zaprezentowanych założeń można również wysunąć postulaty odnoszące się do działań, które służą zapobieganiu wykluczeniu społecznemu osób popełniających czyny karalne poprzez kształtowanie zasobów podmiotowych i strategii zarządzania nimi.

Postulat 1.

W strategiach ukierunkowanych na przeciwdziałanie marginalizacji należy uwzględniać znaczenie kapitału adaptacyjnego człowieka. Proces przystosowawczy należy ukierunkować na zwiększanie indywidualnej odporności na stres – głównie poprzez nabywanie przez osobę umiejętności trafnej oceny faktycznych i/lub ewentualnych strat.

Postulat 2.

Oddziaływania ukierunkowane na integrację osób zagrożonych wykluczeniem społecznym powinny uwzględniać zdobywanie umiejętności dotyczących wykorzystywania przez tego rodzaju osoby posiadanych zasobów do odbudowywania poniesionych strat i/lub zwiększania tychże zasobów. Wymieniony rodzaj kompetencji powinien w szczególny sposób dotyczyć:

- zdobywania pozycji społecznej, która do pewnego stopnia chroni przed zagrożeniem lub deficytem zasobów
- trafnego szacowania straty, jeśli już do niej dojdzie – działanie przedwczesne, spóźnione albo niewłaściwe może skończyć się marnowaniem zasobów lub zwiększaniem ubytku
- prawidłowego oceniania stosowalności zasobów – zdarza się, że człowiek właściwie ocenia sytuację, ale mylnie osądza, które z nich można wykorzystać bezpośrednio, które należy zmodyfikować, a które będą przydatne w połączeniu z dodatkowymi zasobami wewnętrznymi lub zewnętrznymi.

Postulat 3.

Działalność integrująca zmarginalizowanych i/lub zagrożonych marginalizacją powinna być także ukierunkowana na to, aby tego rodzaju jednostki przyswoiły sobie umiejętność podejmowania decyzji w zakresie oceny i wyboru adekwatnych zasobów do radzenia sobie z wymogami sytuacyjnymi. Wybór ten dotyczy odpowiedzi na pytanie: *Czy do konstruktywnego rozwiązania określonych problemów wystarczą zasoby wewnętrzne, czy też uzasadnione jest wykorzystanie kapitału zewnętrznego?* Koncepcja zachowania zasobów wskazuje na

duże znaczenie kontekstu interpersonalnego w pokonywaniu zaistniałych trudności. Wynika to z krzyżowania się stresu, polegającego na przepływie i wzajemnej wymianie zasobów w procesie zaradczym. Przykładem tego zjawiska jest dynamika wsparcia, która z jednej strony wiąże się z jego dostarczaniem, a z drugiej – z zapotrzebowaniem na określoną formę pomocy. Zaś jego istota sprowadza się do tego, że bardziej „zasobne” osoby wspomagają jednostki słabsze. Ważny kapitał zewnętrzny stanowią sieci społeczne – m.in. systemy rodzinne oraz formalne i nieformalne grupy w środowiskach lokalnych. Do podstawowych zadań sieci interpersonalnych należy taka transmisja „kapitału społecznego”, dzięki któremu jednostki wykluczone i/lub zagrożone wykluczeniem będą miały większe szanse na:

- osiągnięcie życiowej stabilizacji
- realizację osobistych celów za pomocą dozwolonych przez społeczeństwo środków.

Postulat 4.

Działania redukujące ryzyko marginalizacji powinny również przeciwdziałać sytuacji, w której osoba doświadcza skrajnie mało zasobów, ponieważ taka okoliczność z jednej strony doprowadza do przyjmowania defensywnej postawy wobec możliwości zmian we własnym życiu, a z drugiej – do przeżywania stresu o charakterze chronicznym.

Zasoby przystosowawcze człowieka wzmacniamy poprzez:

- kształtowanie ważności zasobów podmiotowych
- stymulowanie ich pozyskiwania
- ograniczanie ich strat

Zasoby podmiotowe znaczące dla pozytywnej readaptacji osób naruszających normy prawa karnego

- Poczucie sensowności i zrozumiałości otaczającego świata oraz własnych działań
- Poczucie własnej skuteczności
- Posiadanie stabilnych i zhierarchizowanych wartości
- Zakorzenie w środowisku
- Posiadanie pozytywnej postawy do życia
- Poczucie sensu życia
- Posiadanie pozytywnej orientacji interpersonalnej
- Posługiwanie się konstruktywnymi strategiami zaradczymi

Bibliografia

- Arboleda-Florez J. (1998). Mental illness and violence: An epidemiological appraisal of the evidence. *Canadian Journal of Psychiatry* nr 43, s. 989-996.
- Badźmirowska-Masłowska K. (2000). Młodociani sprawcy zabójstw w Polsce. Kraków: Zakamycze.
- Balandynowicz A. (1993). Nieudane powroty. Warszawa: Wyd. Studio WM.
- Balandynowicz A. (1996). Probacja. Wychowanie do wolności. Grodzisk Mazowiecki: Primus.
- Barbalet J. (2002). Moral indignation, class inequality and justice: An exploration and revision of Ranulf. *Theoretical Criminology* nr 3, s. 279-297.
- Benda B. (2005). Gender Differences in Life-Course Theory of Recidivism: A Survival Analysis. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* nr 3, s. 325-342.
- Berkman L., Glass T. Social integration, social networks, social support and health. W: L. Berkman, I. Kawachi (red.). *Social Epidemiology*. New York: Oxford University Press, s. 137-173.
- Blumstein A., Wallman J. (2000). The crime drop in America. Cambridge: University Press.
- Błachut J., Gaberle A., Krajewski K. (2001). Kryminologia. Gdańsk: Arche.
- Bonta J. (2002). Offender Risk Assessment. Guidelines for Selection and Use. *Criminal Justice and Behavior* nr 4, s. 355-379.
- Bursik R., Grasmick H. (1993). Neighborhoods and crime: The dimensions of effective community control. New York: Lexington.
- Coleman J. (1990). Foundations of Social Theory. Harvard: Cambridge University Press.
- Farrington D. (2002). Developmental Criminology and Risk-Focussed Crime Prevention. W: M. Maguire, R. Morgan, R. Reiner (red.). *The Oxford Handbook of Criminology*. Oxford: University Press, s. 657-701.
- Freund A., Baltes P. (2000). Selection, optimization, and compensation: an action-theoretical conceptualization of processes of developmental regulation. W: W. Perrig, A. Grob (red.). *Control of Human Behavior: Mental Processes and Consciousness*. Mahwah: Erlbaum, s. 35-58.
- Gordon M. (2005). Regulacyjna funkcja mechanizmów obronnych u sprawców czynów zabronionych. W: J. Świtka, M. Kuć, I. Niewiadomska (red.). *Osobowość przestępcy a proces resocjalizacji*. Lublin: TN KUL, s. 103-116.
- Gurycka A. (1979). Struktura i dynamika procesu wychowawczego. Analiza psychologiczna. Warszawa: PWN.
- Haan W., Vos J. (2003). A crying shame: The over-rationalized conception of man in the rational choice perspective. *Theoretical Criminology* nr 1, s. 29-54.
- Hacker W. (1993). Occupational psychology between basic and applied orientation – some methodological issues. *Le Travail Humain* nr 56, s. 157-169.
- Hepburn J. (2005). Recidivism Among Drug Offenders Following Exposure to Treatment. *Criminal Justice Policy Review* nr 2, s. 237-259.
- Hobfoll S. (2006). Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu. Gdańsk: GWP.
- Kerley K., Copes H. (2004). The Effects of Criminal Justice Contact on Employment Stability for White-Collar and Street-Level Offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* nr 1, s. 65-84.

- Kjelsberg E. (2004). Gender and Disorder Specific Criminal Career Profiles in Former Adolescent Psychiatric In-Patients. *Journal of Youth and Adolescence* nr 3, s. 261-269.
- Lazarus R. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne* nr 3-4, s. 2-39.
- Machel H. (2003). Więzienie jako instytucja karna i resocjalizacyjna. Gdańsk: Arche.
- Makowska H. (1998). Radzenie sobie ze stresem w grupie leczących się alkoholików. *Przegląd Psychologiczny* nr 3-4, s. 103-109.
- Malak B. (1986). Zjawiska i mechanizmy socjalizacyjne a formowanie agresji interpersonalnej (zarys koncepcji). W: A. Frączek (red.). *Studia nad uwarunkowaniami i regulacją agresji interpersonalnej*. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź: Ossolineum, s. 99-137.
- Merlo A. (2001). The research agenda: Dynamic models of crime and punishment. *Economic Dynamics Newsletter* nr 2, s. 1-3.
- Muskała M. (2004). Więź społeczna recydywistów penitencjarnych odbywających karę pozbawienia wolności. W: W. Ambrozik, P. Stępiak (red.). *Służba więzienna wobec problemów resocjalizacji penitencjarnej*. Poznań-Warszawa-Kalisz: UAM, CZSW, COSSW 2004, s. 357-369.
- Moffitt T. (1993). Adolescence-Limited and Life-Course-Persistent Antisocial Behavior: A Developmental Perspective. *Psychological Review* nr 100, s. 674-701.
- Mazerolle P., Burton V., Cullen F., Payne G. (2000). Strain, Anger and Delinquent Adaptations: Specifying General Strain Theory. *Journal of Criminal Justice* nr 2, s. 89-101.
- Niewiadomska I. (2007). Osobowościowe uwarunkowania skuteczności kary pozbawienia wolności. Lublin: Wyd. KUL.
- Najda M. (1988). Wiedza moralna jako wiedza o świecie społecznym. *Przegląd Psychologiczny* nr 2, s. 441-466.
- Oleś P. (2005). Wprowadzenie do psychologii osobowości. Warszawa: Wyd. Nauk. „Scholar”.
- Ostrowska K. (1986). Diagnozowanie psychologiczne nieprzystosowania społecznego dzieci i młodzieży. W: K. Ostrowska, E. Milewska (red.). *Diagnozowanie psychologiczne w kryminologii*. Warszawa: ATK, s. 6-143.
- Ouimet M. (2002). Explaining the American and Canadian crime „drop” in the 1990s. *Canadian Journal of Criminology* nr 44, s. 33-50.
- Paternoster R., Mazerolle P. (1994). General strain theory and delinquency: a replication and extension. *Crime & Delinquency* nr 31, s. 235-263.
- Petersilia J. (2001). Prisoner Reentry: Public Safety and Reintegration Challenges. *The Prison Journal* nr 3, s. 360-375.
- Poprawa R. (1998). Zarys psychologicznej koncepcji używania alkoholu jako sposobu radzenia sobie ze stresem. *Przegląd Psychologiczny* nr 3-4, s. 61-69.
- Pytko L. (2002). Pedagogika resocjalizacyjna. Wybrane zagadnienia teoretyczne i metodyczne. Warszawa: Wyd. ASP.
- Quinsey V., Harris G., Rice M., Cormier C. (1998). Violent offenders: Appraising and managing risk. Washington: APA.
- Radochoński M. (1998). Wybrane determinanty ciągłości zaburzeń antyspołecznych. W: B. Urban (red.). *Problemy współczesnej patologii społecznej*. Kraków: Wyd. UJ, s. 25-55.
- Radochoński M. (2000). Osobowość antyspołeczna. Geneza, rozwój i obraz kliniczny. Rzeszów: Wyd. WSP.

- Rosenhan D., Seligman M. (1994). Psychopatologia, t. 1. Warszawa: PTP.
- Scheff T. (1992). Rationality and Emotion. Hommage to Norbert Elias. W: J. Coleman, T. Fararo (red.). Rational Choice Theory. Advocacy and Critique. Key Issues in Sociological Theory, t. 7. Newbury: Park Sage, s. 101-117.
- Sęk H. (2001). Wprowadzenie do psychologii klinicznej. Warszawa: Wyd. Nauk. „Scholar”.
- Sęk H. (2004). Rola wsparcia społecznego w sytuacjach stresu życiowego. O dopasowaniu wsparcia do wydarzeń stresowych. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.). Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, s. 49-67.
- Sęk H., Cieślak R. (2004). Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.). Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN, s. 11-28.
- Stewart L., Millson W. (1995). Offender Motivation for Treatment as a Responsivity Factor. *Forum on Corrections Research* nr 3, s. 5-7.
- Strelau J., Zawadzki B., Oniszczenko W., Sobolewski A., Pawłowski P. (2004). Temperament i style radzenia sobie ze stresem jako moderatory zespołu stresu pourazowego w następstwie przeżytej katastrofy. W: J. Strelau (red.). Osobowość a ekstremalny stres. Gdańsk: GWP, s. 48-64.
- Szczepaniak P. (2003). Kara pozbawienia wolności a wychowanie. Kalisz-Warszawa: KTPN, UW.
- Szymanowska A. (2003). Więzienie i co dalej. Warszawa Wyd. Akadem. „Żak”.
- Szymanowski T. (1989). Powrót skazanych do społeczeństwa. Warszawa: Wyd. Prawnicze.
- Tanner J., Davies S., O’Grady B. (1999). Whatever happened to yesterday’s rebels? Longitudinal effects of youth delinquency on education and employment. *Social Problems* nr 46, s. 250-274.
- Terelak J. (2001). Psychologia stresu. Bydgoszcz Oficyna Wydawnicza „Branta”.
- Urban B. (2000). Zaburzenia w zachowaniu i przestępczość młodzieży. Kraków: Wyd. UJ, s. 126-127.
- Walters G. (1990). Criminal Lifestyle. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Wilkinson R. (2005). Engaging Communities: An Essential Ingredient to Offender Reentry. *Corrections Today* nr 2, s. 86-89.
- Wright J., Cullen F., Miller J. (2001). Family social capital and delinquent involvement. *Journal of Criminal Justice* nr 1, s. 1-9.
- Wright M., Wright J. (1985). Obraz własnej osoby a spostrzeganie ludzi. *Przegląd Psychologiczny* nr 3, s. 687-699.

BIOGRAMY AUTORÓW



Niewiadomska Iwona – profesor nadzwyczajny, doktor habilitowany nauk humanistycznych, magister prawa. Dyrektor Instytutu Psychologii KUL (od 2008), Kierownik Katedry Psychoprofilaktyki Społecznej w Instytucie Psychologii KUL (od 2008), Pełnomocnik Rektora KUL ds. Profilaktyki i Koordynacji Zagadnień Związanych z Bezpieczeństwem (od 2004), Kierownik Podyplomowych Studiów z Profilaktyki i Terapii Uzależnienia od Narkotyków w KUL (od 2006), Kierownik Zakładu Psychologii Sądowej i Penitencjarnej w Instytucie Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego (od 2009). W realizowanym projekcie „Więzi społeczne zamiast więzień - wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem” współfinansowanym przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego, pełni funkcję koordynatora merytorycznego.

Zajmuje się poszukiwaniem psychospołecznych czynników ryzyka patologii społecznych, psychoprofilaktyką patologii społecznych, kryminologią, wiktymologią, psychologią sądową, prawem karnym wykonawczym, psychologią penitencjarną, terapią uzależnień chemicznych i czynnościowych.

Autorka monografii „Osobowościowe uwarunkowania skuteczności kary pozbawienia wolności” (2007). Współautorka wielu publikacji naukowych, m.in.: książek z serii Uzależnienia: fakty i mity – „Alkohol”, „Narkotyki”, „Seks”, „Jedzenie”, „Hazard”, „Kulty publiczności”. Redaktorka monografii naukowych: Cekiera Cz., Niewiadomska I. „Rozwój osoby w teorii dezintegracji pozytywnej”(1997), Cekiera Cz., Niewiadomska I. „Profilaktyka uzależnień drogą do wolności człowieka” (2001), Kuć M., Niewiadomska I. „Kara kryminalna. Analiza psychologiczno-prawna” (2004), Świtka J., Kuć M., Niewiadomska I. „Autorytet i godność służb penitencjarnych a skuteczność resocjalizacji” (2004),

Świtka J., Kuć M., Niewiadomska I. „Osobowość przestępcy a proces resocjalizacji”(2005), Świtka J., Kuć M., Niewiadomska I. „Rola wartości moralnych w procesie socjalizacji i resocjalizacji” (2005), Niewiadomska I., Kalinowski M. „Wezwani do działania. Zasoby społeczne w profilaktyce zachowań dewiacyjnych”(2010), Gulla B., Niewiadomska I., Wysocka-Pleczyk M. „Białe plamy w psychologii sądowej”(2010).

Zrealizowała liczne programy badawcze i badawczo-aplikacyjne m. in.: opracowanie programu profilaktycznego dla studentów Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego (2004-2005) w ramach, którego przeprowadzono diagnozę na próbie 4000 studentów oraz szkolenia dla opiekunów lat w zakresie wspierania młodzieży akademickiej w sytuacjach trudnych; wspólnie z Centralnym Zarządem Służby Więziennej – realizowała projekt badawczy, mający na celu ewaluację oddziaływań terapeutycznych w 32 ośrodkach więziennej terapii uzależnień (2006-2009). Nadzorowała merytorycznie m. in.: ogólnouniwersytecką diagnozę profilaktyczną studentów KUL (lata akademickie: 2006-2007, 2007-2008, 2008-2009) oraz punkt konsultacyjny na terenie KUL dla studentów doświadczających negatywnych skutków używania substancji psychoaktywnych (2007). Zainicjowała działania Wolontariatu Studentów KUL.

Współautorka programu zintegrowanego systemu bezpieczeństwa w środowisku akademickim KUL (od 2004 r.). Współautorka programu zintegrowanej profilaktyki uzależnień w środowiskach akademickich „Ogólnopolska Sieć Uczelni Wolnych od Uzależnień – OSUWU” (2004). Uczestniczyła w realizacji rządowego programu ograniczania przestępczości i aspołecznych zachowań „Razem bezpieczniej” (2007-2008).



Joanna Chwaszcz – doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii, adiunkt w Katedrze Psychoprofilaktyki Społecznej w Instytucie Psychologii w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II. W realizowanym projekcie, „Więzi społeczne zamiast więzień - wsparcie pozytywnej re-adaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem” współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego, pełni funkcję specjalisty ds. realizacji badań.

Zajmuje się problematyką wykluczenia społecznego, uzależnień i profilaktyki.

Autorka monografii "Osobowościowe i społeczne wyznaczniki funkcjonowania bezdomnych mężczyzn" (2008). Współautorka dwóch książek z serii Uzałeźnienia: fakty i mity – „Media” i „Seks” (2005), współautorka podręcznika programu profilaktycznego „Stop przemocy w szkole” (2007). Współautorka raportu z badań z rekomendacjami (2010) wydanego w ramach realizowanego projektu badawczego „Więzi społeczne zamiast więzień.” Autorka licznych artykułów poświęconych patologiom społecznym i profilaktyce m. in.: Deformacja wartości poprzez pornografię (2002), Uwarunkowania odbioru pornografii (2003), Zagrożenia. Widz bierny i aktywny (2004), Wielowymiarowe skutki bezdomności byłych skazanych wyzwaniem dla oddziaływań resocjalizacyjnych (2005), Wielowymiarowe skutki bezdomności wyzwaniem dla oddziaływań duszpasterskich (2006), Osobowość mężczyzn bezdomnych (2009), Afirmacja życia (2010), Zasoby adaptacyjne osób bezdomnych (2010), Zasoby adaptacyjne nieletnich (2010), Zasoby adaptacyjne sierot społecznych (2010), Zasoby adaptacyjne osób uprawiających prostytucję (2010), *Affirmation of existence* (2010).

Koordynatorka licznych programów badawczo-aplikacyjnych skierowanych do środowiska studenckiego i młodzieży szkolnej m. in.: programu profilaktycznego promującego trzeźwy i bezpieczny sposób spędzania wolnego czasu, skierowanego dla młodzieży szkół ponadgimnazjalnych i studentów (2006 i 2007), Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego w zakresie narkomanii dla studentów KUL (2007) i mieszkańców Lublina (2007), profilaktyki profesjonalnoroświeńniczej w szkołach gimnazjalnych w województwie lubelskim tzw. Programu Studencko-Policyjnego (2007, 2008). Koordynatorka działań Wolontariatu Studentów Psychologii KUL. Uczestniczy w pracach Zespołu Konsultacyjnego ds. Rozwiązywania Problemu Bezdomności przy Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich.

W ramach studiów magisterskich z psychologii w KUL prowadzi ćwiczenia z psychoprofilaktyki patologii społecznej, ćwiczenia specjalizacyjne z patologii społecznej i proseminarium magisterskie; w ramach studiów podyplomowych

z Profilaktyki i Terapii Uzależnienia od Narkotyków połączonych ze szkoleniem w zakresie terapii i rehabilitacji uzależnienia od narkotyków certyfikowanym przez Ministra Zdrowia warsztaty z badań i procedur diagnostycznych, programów profilaktycznych i konstruowania autorskich programów profilaktycznych; na studiach podyplomowych z Poradnictwa Psychologicznego i Psychoterapii dla Duchowieństwa wykład z psychologii uzależnień.

